PERSONA

VAROLUŞ / AĞUSTOS - EYLÜL 2017

ÖZEL RÖPORTAJ : PROF. DR. BİNNUR YEŞİLYAPRAK – BURCU YAPAR

UZAYDA BİR ASTRONOT : VAROLUŞ BEY

EMİNE DİLEK ŞEN

VAR OLMAK MI, YOK OLMAK MI, BÜTÜN SORUN BU!

BETÜL BOSTANCI

VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİ

HATİCE VİLDAN YILDIZ

VAROLUŞU DİN BAĞLAMINDA ELE ALMAK

MÜCAHİT AKKAYA

VAROLUŞSAL ANKSİYETE

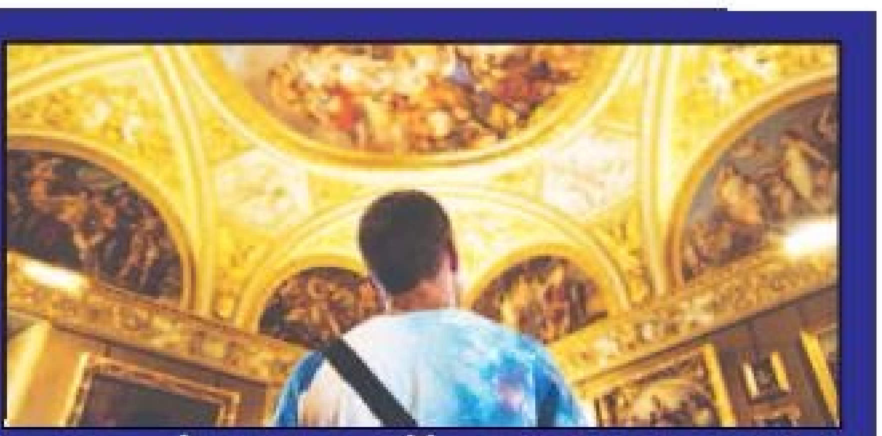
FEYZA NUR PÜSKÜLLÜ

KİTAP VE FİLM ANALİZLERİ

İÇİNDEKİLER

2 EDİTÖRÜN VAROLUŞ SANCILARI

3 VAR OLMAK MI, YOK OLMAK MI, BÜTÜN SORUN BU!



5 VAROLUŞU DİN BAĞLAMINDA ELE ALMAK

7 VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİ

8 UZAYDA Bİ ASTRONOT: VAROLUŞ BEY

10 VAROLUŞSAL ANKSİYETE

12 TERCİHLERİMİZ BİZLERİZ

14 VAROLUŞÇULUK VE ÖLÜM

16 VAROLUŞUN YOKUŞU: VAROLUŞSAL YALITIM

19 BİNNUR YEŞİLYAPRAK İLE RÖPORTAJ

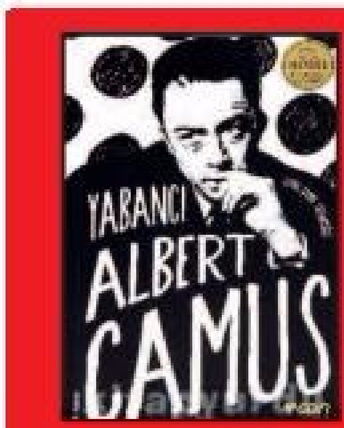
EDİTÖRÜN VAROLUŞ SANCILARI

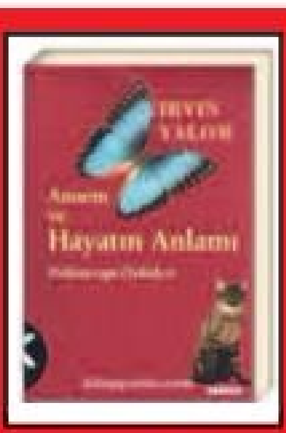
Kendini
Arayan
İnsan
Rollo May

22 KİTAP ANALİZİ : ROLLO MAY – KENDİNİ ARAYAN İNSAN

24 FİLM TANITIMI THREE COLORS: BLUE

26 FİLM TANITIMI: YAZGI





27 VAROLUŞ TEMALI BEŞ KİTAP

29 KAYNAKÇA

Değerli Persona okurları;

Altıncı sayımızı bir yenilenme süreci ile birlikte çıkarmanın gururu içindeyiz. "Varoluş" temasını ele aldığımız Ağustos-Eylül sayısını Prof. Dr. İbrahim Ethem ÖZGÜVEN' e atfederek atıf geleneğini sürdürüyoruz. Değerli hocamızdan bahsettikten sonra Persona'nın bu sayısı ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapıp ardından varoluş sancılarımı sizlere aktaracağım.

Türk PDR Derneği'nin kurucusu olan Prof. Dr. İbrahim Ethem ÖZGÜVEN, 1930 yılında Karaman'da doğmuştur. 1948 yılında Erzurum Erkek Öğretmen Okulu, 1965 yılında ise Gazi Eğitim Enstitüsü Pedagoji bölümünden mezun olmuştur. ABD'de eğitimine devam eden hocamız 1975 yılında alanında doçent, 1977 yılında profesör olmuştur. 1969 yılından itibaren Hacettepe Üniversitesinde görev yapmaya başlamış, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölüm Başkanlığı, dekanlık ve Senato üyeliği gibi çeşitli görevleri yürütmüştür. PDR Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora programlarında eğitimcilik yapmış olan Prof. Dr. ÖZGÜVEN, kitap, makale, psikolojik testler başta olmak üzere uzmanlık alanında 150'nin üzerinde yayın yapmıştır. Yayınlanmış olan önemli eserleri arasında, Hacettepe Kişilik Envanteri, Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Evlilik ve Aile Terapisi, Endüstri Psikolojisi, Görüşme İlke ve Teknikleri, Cinsellik ve Cinsel Eğitim, Bireyi Tanıma Teknikleri sayılabilir.

Daha önce belirttiğim gibi Persona'nın yapısında birtakım değişikliklere gittik. Öncelikle yazar ekibini genişlettik, bir tanıtım ekibi kurduk ve tasarım desteği aldık. İç tasarımda Fatih Algün, kapak tasarımında Kadriye Ulus görev aldı. Instagram ve Twitter (personadergisi) hesaplarımızı açtık. Siz değerli okurlarımızın önerilerini dikkate alarak film ve kitap analizi sayısını artırdık. Bu sayıda filmlerin tanıtımını yaptık ve filmleri izlemenizi bekliyoruz. Sonraki sayıda bu filmlerin ayrıntılı analizleri yer alacak ve bu sıra ile film tanıtımı ve film analizlerimiz devam edecektir. Her sayıda olduğu gibi bu sayıda da kalemi güçlü yazarlarımızın özgün ve akademik yazılarını, bilimsellik ve estetiği kaynaştırarak beğeninize sunuyoruz. Emeği geçen bütün ekip arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Ve son olarak büyük sürpriz… Her sayıda bir akademisyen ile röportaj geleneğimizi bu sayıda alanımızın çok kıymetli hocası **Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK** ile gerçekleştirdik. Değerli hocamıza dergimize yapmış olduğu katkıdan dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Varoluş temasını seçme nedenimiz ise varlığımızdan acı duyarken aynı zamanda yokluğumuzdan korkmamızdır. "Bizler tarihin ortanca çocuklarıyız." der Chuck Palahniuk Fight Clup'ta. Bir varoluş amacımız yok. Sisli ve ıslak bir yolda, hızlıca yürüyoruz ama önümüzü göremiyoruz. Bir yerde ölüm var, işte tek bildiğimiz bu. Belki bir saniye sonra, belki de yoldan epeyce sıkılacak kadar uzun zaman sonra. Yolculuğun başında sorgulamadan yürüyoruz, düştükçe biraz ağladıktan sonra kalkıp devam ediyoruz. Sonra yolun farkına varıyoruz ve nereye gittiğimizi sorguluyoruz. Kimileri yolun sonunda tüm isteklerine kavuşacağına, kimi ise sadece yolu tamamlamış olacağına inanıyor. Ancak tek bir gerçek var, o da yolun giderek zorlaştığı. Artık düştüğümüzde ayağa kalkmamız eskisi kadar kolay olmuyor. Bazen dar ve boğucu, bazen çukurlu, bazen dik bir yokuş haline geliyor yol. Aramızdaki bazı şanslı insanlar yolun kenarındaki ağaçların güzel çiçeklerini fark edebiliyor, bazıları sevimli hayvanları görebiliyor ve bazıları göğün muhteşem rengine uzun uzun bakabiliyor. Ama ne yazık ki genel olarak yolun zorluklarına odaklanıyoruz. Öyle ki bazen takıldığımız çukurun içinde cansız bir taş olmayı, hatta yola hiç çıkmamış olmayı (yok olmayı) bu yolculuğa tercih edebiliyoruz. Var olmak zor geliyor, yok olmak da korkutuyor.

Süreçler farklı işlese de bu yol iki nokta arasında yer alıyor: Doğum ve ölüm. Var olmak ise bu iki nokta arasındaki süreçte özgürlüğünü kullanabilmek, yolu sorgulamak ve kabullenmek. Söylenenlere aldırmadan, kendini unutmadan, korkmadan ve yılmadan…

İşte bu sayı; yürüdüğümüz sisli yol, en eski hikâyemiz ve kendimizle olan ezeli savaşımız: Varoluş'tur.

EYÜP CAN YAZICI
Editör

VAR OLMAK MI, YOK OLMAK MI, BÜTÜN SORUN BU!

YAZAR:
Betül BOSTANCI
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Var olmak ve yok olmak arasındaki o uzunluğunu bilmediğimiz ince çizgide ilerlediğimiz sürece, hayatımızla ilgili detayları sorguluyoruz. Ve bunu çok basit sorular yönelterek yapıyoruz. Neden dünyaya geldim? Hayattaki amacım ne? Neden yaşıyorum ki? Dediğim gibi sorular basit fakat cevapları için aynı şeyi söyleyemem. Neden derseniz; soruların cevapları için bir kesinlikten söz edemiyoruz ayrıca da her birey için cevaplar farklılık gösterecektir diyebilirim. Her bireyin dünyaya geliş amacı, yaşayış amacı farklıdır.

Bahsettiğim bu varoluş sorunsalı birçok yerde karşımıza çıkar. Sanattan tutun da edebiyata, felsefeye oradan da psikolojiye kadar konu olduğunu görebiliyoruz. Çünkü insan düşünen bir varlıktır. Düşünen insan; merak eder, sorgular ki zaten diğer canlılardan da en büyük farkımız bu değil midir? Sonuçta sorgulayan bir varlık olduğumuzdan varoluş meselesine merakımız da hep tazeliğini koruyacaktır. Her gelen nesil varoluşsal amacının ne olduğuna bir cevap arayacaktır.

Geçmişte de tanık olduğumuz gibi; kimi varoluş sancısını roman yazarak ortaya koyacak kimi şiir kimisi tabloyla sergileyecek bir başkası da belki bu sıkıntının içinde bocalayıp yok olmayı seçecektir. Bazı insanlar artık hayatlarında çözemedikleri sorunların, cevaplayamadıkları soruların bazen de zihinlerinde daldıkları çıkmaz sokakların kasvetine dayanamayıp bu gibi durumların getirdiği varoluşsal bunalıma yenik düşer ve yok olmayı yani ölümü seçerler. Örneklerine de maalesef ki tanık olmuşuzdur. Sylvia Plath, Stefan Zweig, Virginia Woolf, Nilgün Marmara… İntihar yoluyla ölümü seçen isimlerden sadece birkaçıdır.

Varoluşlarına sebep ararken onun anlamsız olduğuna kanaat getirenler, bir süre sonra ruhsal bunalımlardan bıkıp bir an önce ölümle kucaklaşmayı diler duruma gelirler. Tıpkı yukarıda saydığım isimler gibi. Çünkü onlara göre artık hayatın yaşamaya değecek bir anlamı kalmamıştır. Yaşamak için bir neden üretemez durumdadırlar. Nietzsche'ye göre;

" Yaşamak için nedeni olan kişi, hemen bir nasıla dayanabilir."

İntihar düşüncesi söz konusu olduğunda bir neden yaratamayan bireyler nasıla koşmak gibi bir çaba gösteremezler. İpleri bu kez kendi ellerine alıp varoluşları hakkında son sözü söylemek isterler ve maalesef bazıları bu isteğini gerçekleştirir.

Varoluş meselesi oldukça derin bir konu olduğundan varoluşsal bunalımlar da aynı derinliği korurlar. Örneğin psikolojik destek alınsa bile bazı durumlarda sonuç yine intihar olabilir. Tabi bu durum desteğe ihtiyaç duyan kişinin katılımına bağlı olduğu kadar uygulanan yöntemlerin doğruluğuna ve faydalılığına da bağlıdır. Bazı durumlarda da kullanılan ilaçlar bu bunalımlara cevap aramak yerine onu zihnin bir köşesine ittiğinden, ilaç bırakıldığında yine aynı sorunlar kişiyi rahatsız edecektir.

Varoluşsal bunalımları yaşayanlar için bu boşluk hissinden kurtulmak aslında basit şeylerde saklıdır. Bile isteye kendimizi topluma kapatırsak eğer, onun bir parçası olduğumuzu hissetmediğimiz sürece farkına varamayacağımız şeyler. Mesela; her sabah kapınızın önüne bir su kabı bırakıyorsanız, gün içinde sokaktan geçen hayvanlar sizin bıraktığınız su kabı sayesinde ihtiyaçlarını karşılamış oluyorlar. Şimdi siz, bir nevi o sokak hayvanlarının hayatına dokunmuş olmuyor musunuz? Bu davranışınız bile sizi hayata yönelik umutlandırabiliyorsa, işte size hayattaki varlığınızı anlamlı kılacak basit bir detayın örneğidir diyebilirim.

Hayatınızı anlamlaştıran bir şey bulmaya çalışın, bulmak için yolculuğa çıkın, arayış içinde olun. Belki burnunuzun dibindedir belki ona ulaşmak için kilometreler kat etmeniz gerekecektir. Çabalamaktan vazgeçmeyin. Çok çabaladım, uğraştım fakat bulamadım diyorsanız da o zaman onu siz yaratın. Bir neden yaratın ki nasıla koşabilesiniz.

Son olarak sizi Richard Bach ile baş başa bırakayım.

"Yaşamdaki görevinin bitip bitmediğini anlamanın çok basit bir yolu var. Yaşıyorsan, bitmemiş demektir…"

Hayatınızdaki her anın farkında olun. Var olun…

VAROLUŞU DİN BAĞLAMINDA ELE ALMAK

Varoluş ve din yıllardan beri insanların gündemini meşgul eden iki önemli kavram. Ve çoğunlukla da birbirlerinin zıddı olarak ele alınabilecek iki kavram. Varoluşçuluk, insanın özden önce var olduğunu ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini savunur. Dinler de aynı şekilde, insanın davranışlarının sorumluluklarını üstlenmesi gerektiğini söyler.

YAZAR:
Mücahit AKKAYA
Psikolojik Danışman

Özellikle ilahi kaynaklı dinlerde bu düşünce çok daha yoğun şekilde işlenir. Varoluşçu yaklaşım açısından hayat sekülerizmi (dünyacılık) merkeze alan, inanç açısından ise çoğunlukla agnostik ve bütünüyle bir yaratıcının varlığını yok sayan; ya da yaratıcının var olmadığını savunan bir görüş olduğunu söylemimiz mümkündür. Din –özelde ilahi dinler- ise bir yaratıcının varlığını kabul ederek ve bunu bilerek yaşamanın gerekliliğini öğütler insana. Bu insana bir sorumluluk da yükler aynı zamanda, ölümden sonra bir dünyanın varlığı ve o dünyadaki yerini belirlemek için beşeri alem olarak adlandırılan dünyada yaşamak bunun bilinciyle hareket etmek. İnsan olmanın getirdiği akıllı olma; beraberinde davranışlarının sorumluluklarını alarak hareket etmeyi getirir.

Bununla birlikte insanın sorumluluklarına bir de, bir yaratıcı tarafından dünyada yaptıklarından ötürü sorumlu oluşunu yaptıklarının neticesinden cennetle ödüllendirileceğini ya da cehennemle cezalandırılacağını eklediğimizde seküler anlayışa ters bir durum ortaya çıkıyor. Varoluşçuluk/varoluşçu yaklaşım, anlamla yakından alakalı. Bu görüş bağlamında, insan hayatının anlamını kaybettiği an, boşluğa düşer. Güçsüzlüğünü fark eder ve bu çaresizlik ona ağır gelmeye başlar. Oysaki evrende ‘‘biricik’’ olan insan her şeyi yapmaya muktedir ve sorumluluklarının bilincinde hareket edecek kadar güçlüydü. Nasıl oldu da hayatın anlamını kaybettiği an böyle bir boşluğa düşüyor? Hayatın anlamından kast ettiğim ne peki? Hayatın anlamı, ona anlam yükleyene göre değişen bir olgu. Kimi insan hayatın anlamını sevdiği bir kadına/erkeğe yükler, kimi paraya, kimi mala, kimi mülke yükler kimi başka bir şeye. Bütün bu anlam yükleyişlerin ortak noktası ise bu dünyada asla kalıcı olamayan maddeler olmalarıdır. Ve asıl bu noktada varoluş çatışması başlıyor. Hayatın anlamını yitiren insan, boşluğa düşüyor. Düştüğü boşluk kaybın getirdiği, sandığı kadar güçlü olmadığının bilinciyle karşılaşmanın getirdiği bir boşluk. Bütün bu olanlara din nasıl yaklaşıyor peki? Dinler –özelde ilahi dinler- insanın sınırlı bir varlık olduğu gerçeğini öğütlerler. İnsan bir yaratıcının varlığını asla unutmamalı, sınırsız bir varlık tarafından yaratılan ‘‘sınırlı’’ bir varlık olduğu bilincinde hareket etmeli der ilahi dinler. Yaşadığımız ülkedeki insanların büyük çoğunluğunun mensubu olduğu İslam dini, bu düşünce ile hareket eder. Allah’ın rızası için hareket etme, dünya hayatının gelip geçici olduğunu unutmama bilinciyle hareket etmeyi öğütler, öyle ki İslam Peygamberi Hz. Muhammed’in bir hadisinde ‘‘Hiç ölmeyeceğini zanneden biri gibi çalış, yarın ölecek biri gibi de tedbirli ol’’ der. Bu söz Müslümanların olması gereken hayat algılayışlarını ve yaşayışlarını özetler niteliktedir. Bir yandan bu dünyanın anlamını ve varlığını yadsımayan bir düşünce, öbür taraftan ölümden sonra yaşamın varlığını unutmayacak bir şekilde hareket etmeyi getiren bir sorumluluk. Dinlerin ve varoluşçu yaklaşımın dünyaya bakış açısını bu şekilde özetlemek mümkün. Varoluşçu bir şekilde yaşayan insan, kendisine bu şekilde anlam ve değer yüklenen insan nasıl oluyor da bir anda çaresiz, güçsüz ve yetersiz kalabiliyor? Güçlü ve eşsiz olan bu varlık nasıl oluyor da bir anda herkesten ve her şeyden uzaklaşmayı isteyecek kadar manasız hareket edebiliyor? Aslında bu soruların cevabı insana yüklenen anlamda gizli, insana altından kalkamayacağı yükler yüklendi. Sanayi devrimiyle birlikte hayat sürekli üretmeye, işlevselliğe dayalı olmaya başladı. İşe yaramayan bir insandansa işe yarayan bir makine daha gerekli görüldü. Üretemiyorsan bu dünyada yerin yok anlayışı insanı sürekli üretmeye, çalışmaya, istemeye ve sonu gelmeyen bir akışa sürükledi. Zaman akıyordu ve buna dur diyen olmuyordu. Buna bir şekilde dur diyebilen hayatın anlamını sorgulamaya başlayan insan nereye gidiyorum ben sorusunu sormaya başladı kendine. Üretiyorum, kazanıyorum, tüketiyorum ve bu şekilde devam eden bir düzenin parçasıyım. Hayatımda maneviyat nerede? Değerler nerede? İnsan olmanın getirdiği bir eşsizlikten söz ediliyor ancak ben, üret, tüket döngüsü içinde hareket eden bir varlıktan başka bir şey değilmişim farkındalığı, insana yaşamı sorgulatır. Yaşamı sorgulayan insan anlamı, hiç kaybolmayacak bir varlık üzerine kurduğunda ise gerçek huzura ve aydınlığa kavuşmuş olacak. ‘Yavaş şehir’ (cittaslow), ‘yavaş hareket’ (slow motion) oluşumları bu düzene dur deyişin ortaya çıkardığı sonuçlar. Hayatını ve hayatının anlamını sorgulamaya ne dersin?

Senin hayatının anlamı ne?

Persona I Varoluş

VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİ

YAZAR:
Hatice Vildan Yıldız
Psikolojik Danışman

Varoluşçu psikoterapi, köklerini 19. yüzyılda Avrupa'da ortaya çıkan varoluşçu felsefeden almaktadır. Varoluş felsefesinin psikoterapiye uyarlanması ise İsveçli psikiyatristler Ludwig Binswanger ve Medard Boss tarafından olmuştur. Avrupalı psikiyatrsitler ve psikoterapistlerle beraber ilk olarak Amerika' ya ve daha sonrasında ise tüm dünyaya yayılmıştır.

Varoluşçu psikoterapi, tutum ve tematik kaygılarla ilgilenen ve dinamik psikoterapi dalına ait olan bir psikoterapi şeklidir. Kısaca tanımlamak gerekirse, varoluşçu psikoterapi; yaşama karşı bir tutum, var olma yolu ve kendinin, diğerlerinin ve çevrenin birbirini etkileme yoludur (Sharf,2014). Yalom ise 2014 yılında yaptığı bir çalışmada bu terapi ekolünü, bireyin var olmanın getirileriyle yüzleşmesinden kaynaklanan çatışması üzerinde duran bir ekol olarak tanımlamaktadır.

Varoluşçu psikoterapi temel amacı bakımından incelendiğinde, amacının danışanın varoluşunu gerçek anlamda incelemesi olduğu görülmektedir. Danışanlar psikoterapi sürecinde, yaşamlarının aslında tam manasıyla özgün olmadığını görürler ve varoluşlarının tam kapasitelerinin tüm yönleriyle idrakine varmak için ne yapmaları gerektiğini öğrenirler. Danışanların kendileriyle, diğer insanlarla ve çevreleriyle ilişkilerine odaklanmakta ise varoluşçu psikoterapistler evrensel temalarla ilgilenirler. Bu konuda varoluşçu temalar, kişiliğini kavramsallaştırma ve bireylere psikoterapötik süreç yoluyla yaşamlarında anlam bulmalarında yardım etme aracı sağlarlar. Psikoterapide önemli bir konuma sahip olan bu evrensel temalar ise şunlardır: Yaşama, ölme, özgürlük, sorumluluk, seçim, soyutlanma, sevme, anlam ve anlamsızlık. (Sharf,2014).

Terapötik süreçte varoluşçu terapinin odağı, süreç boyunca psikoterapist ve danışanın birlikte dünyada var olmalarıdır. Terapistin danışanla kurduğu ilişkinin niteliği önemlidir. Kurulan ilişkinin niteliği, olumlu anlamda değişim süreci için uyarıcı olarak görülmektedir (Corey,2008). Yalom (2014) tarafından ise terapötik sevgi olarak bahsedilen terapistin danışanına yaklaşımı "sevgi dolu arkadaşlık" olarak belirtilmektedir. Danışana karşı her zaman terapötik sevgi var olmalıdır. Varoluşçu psikoterapi adından da anlaşılacağı üzere kısaca var olma durumunu incelemektedir. Günümüzde modern varoluşçu bakış açısının, psikoloji ve psikoterapi alanına taşınarak birçok psikoterapist tarafından kullanılan etkili bir psikoterapi yöntemi olduğu ortadadır.

UZAYDA Bİ ASTRONOT:
VAROLUŞ BEY

Kelimelerin bir gücü olduğunu düşünüyorum; bazen sizi yaşatır, saçlarınızın rüzgarda nasıl savrulduğunu sizden daha iyi anlatır ve gülüşünüzdeki gamzenize bir çiçek dikebilir, aynı zamanda bir kalemde de sizi öldürebilir. Varoluşunuzu burada ironi bir dille kanıtlayabilirsiniz seçim sizin birçok yol var bunu anlamak anlatmak ve hissetmek için... Şu sıra yazmakla uğraşan herkes buna benzer şeyler söyleyebilir sizlere. Varoluşlarımıza güzel atıflarda bulunup bizi gören körler haline getirebilirler.

YAZAR:
EMİNE DİLEK ŞEN
Psikolojik Danışman

Sayfayı çevirin

Uzayda yer kaplamak, varoluşumuzu bir çırpıda söyleyivermek, anlamı genelde düşünülmeyen düşünülünce de başka başka anlamlara gelebilen varoluşumuz. Bu yazımı yazarken aklımda başka hikâyeler vardı sizlere 300 küsur yıllık sedir ağacının varoluşundan bahsedecektim, ama bir kaç saat içinde her şey değişebiliyor.

Bir sedir ağacı olup Torosların serin yaylasında Yörük göçlerine de tanık olabilirdik ya da daha birkaç gün önce planlar yapan 15 yaşındaki bir çocuğun trafik kazasında yaşamını yitirmesine de tanık olabilirsiniz seçim bizim mi gerçekten? Varoluşumuzdan biz mi sorumluyuz yoksa kader diye bir şey var mı, inançlıysak bir yerlere kaçmak sığınmak çok huzurlu, ya değilsek? Bu evrende var olma sebeplerimiz belki de çoktan belirlendi belki de sebepsizi bir varoluş bey ile birlikteyiz mesele neye inandığımız sanırım Gerçeklik terapisinde danışma yapıyor olsaydık bu işin bir seçim olduğunu söyleyebilir miydik? belki şuan bunları okurken varız, uzayda kapladığımız bir alanımız var ya sonra... Yeni mezun birisi olarak depresyonun 1. Evresinden 2. Evresine doğru yol almaktayım varoluşumu uzun zamandır fark etmemiştim ama hayat bu; bir an geliyor gerçekten kendine merhaba diyorsun

-merhaba!

-sen kimsin?

-ben senin her şeyin; dünün bugünün yarının varoluş bey

-hımm canım hiç öpmiyim çok sıcak gel klimanın başına, orda tartışalım bu mevzuyu

Kendimizi fark etmemiz için kimse bize böyle seslenemeyecek o sebepten varoluşumuzu ellere değil oturup kendi ellerimize emanet edip farkında olmalıyız.

Varoluşumuzu bazen biz bile fark edemezken başkaları fark etsin diye ayaklarımızı yere vura vura bağırır olduk “önce benim varoluşuma bir bilet lütfen!”

“ bana varoluş bey diyeceksiniz” diyen bir siluet görsek tepkimiz ne olurdu

-Merhaba varoluş bey ne istemiştiniz

-Hayat kısa kuşlar uçuyor şiirinden sıkıldım lütfen biraz kitap oku uzayda yer kaplarken çok sıkılıyorum

-Peki, pek sevgili varoluşum

Bir ağaç olup 300 küsur yıl Torosların bi yaylasında serin birçok hikâyeye tanık olsaydık kuşların kanat sesini duyabilir miydik? Belki o zaman bir acelemiz olmaz akşam ne yiyeceğiz demezdik kim bilir o dalıma değil bu dalıma salıncak kurun evladım diye iç mi geçirirdik her ne olursa olsun kendinizi olduğunuz yerde olduğunuz halinizle fark edin varoluşunuzu başkaları için harcamadan önce bir kere daha düşünün.

Şimdi ve burada varoluşumu yazarak fark ediyorum peki ya sen sevgili sedir ağacı. Hayat kısa kuşlar uçuyor şiirinden daha farklı şiirlere geçiş için bekleme yapmayalım çünkü uzayda yer kaplamak her zaman kolay değil ve bir gün uzayda yer kaplayamayabiliriz. O zaman ilk şiir sevgili Nazım hikmet den gelsin

Bu yazı yarıda kaldı.
Yağmur yağdı satırları sel aldı
Halbuki ben neler yazacaktım neler..
3.000 sayfalık 3 cildinin üstünde

VAROLUŞSAL ANKSİYETE

Varoluşçuluğun temel düşüncesi varlığın özden önce gelmesine dayanıyor. Biz insan şeklinde var oluyoruz ama kim olacağımızı yani özümüzü zamanla inşa ediyor, kendimizi ona göre tanımlıyoruz. Peki, bu okunduğu kadar kolay mı? Neye göre, kime göre, nasıl bir öz oluşturabiliriz ki?

YAZAR:
Feyza Nur PÜSKÜLLÜ
Maltepe Üniversitesi

Heideger biz bu dünyaya fırlatılmış atılmışız der. Fırlatılıp atıldığımız bu dünyada ilmek ilmek kendi özümüzü oluşturmaya çalışırken beraberinde gelen varoluşsal kaygılarımız da var: Ölüm, özgürlük, varoluşal yalıtım ve anlamsızlık gibi.

En başta hepimizin bildiği bir ölüm gerçeği var. Bilinçli veya bilinçsiz süreçlerimizde ölüm kavramını derin bir şekilde hissediyoruz. Frankl'a göre ölüm, hayat perdesi ardından sürekli sesini duyurmakta ve yaşantımızın üzerinde büyük etkisi bulunmaktadır. Çok sevdiğimiz birini kaybettiğimizde, yanı başımızda olan ölümlerde, afetlerde, savaşlarda hep bir kaygı hissetmez miyiz? Yalom, 'Her şey, kendi varoluşu içinde sürüp gitmeye çabalar ve özdeki varoluşçu çatışma, ölümün kaçınılmazlığının farkında olunması ile var olmaya devam etmek istemesi arasındaki gerilimdir.' der. Aslında ölüm ve hayat birbiriyle var oluyor diyebiliriz. Eğer kişi ölümü görmezden gelmeyi, inkârı seçerse içsel süreçlerindeki çatışma artacağı için anksiyeteyi arttırır. Ama öte yandan var olmayı tercih eder ve yüzleşirse bu kaygılar kişiyi ayakta tutabilir. Çünkü ölümün varlığı aynı zamanda hayatımıza bir anlam, derinlik de katar. Sonlu bir varlık olarak, sınırlarımızın farkında olduğumuzda bu yaptığımız her işe yansır. Örneğin yaşça bizden büyüklerimizin gençliğinizin kıymetini bilin demesi gibi. Gençliğimiz bir gün bitecek bunun farkındayız. En basitinden fiziksel olarak yapabileceklerimiz sınırlı hale gelecek. Bunun kıymetini bilmemiz gerekirken, yaşlılığı belki de ölümü inkâr ederek aslında anksiyetemizin üstünü örtüyor olabilir miyiz?

Sayfayı çevirin

Ölümün yanı sıra özümüzü oluştururken özgür olduğumuz da bir gerçektir. Kierkegaard için özgürlük kişinin öz (kendi) farkındalığının artması ve bir benlik olarak sorumlu davranabilme kapasitesidir. Anksiyeteyi içinde barındırır. (Akt., Sayar,K) Evet seçim yaparken özgürüz, birilerine danışsak bile sonucunda verdiğimiz kararlar kişiseldir ve bu da beraberinde sorumluluğu getirir. Varoluşsal bu yalnızlığın farkında olmamak anksiyeteyi arttıracaktır. Eğer tüm bu duyguları bastırıp, kişi seçim yapmaktan kaçarsa tam anlamıyla kendi hayatını yaşayamaz hale gelir. Başkalarının seçimlerini yaşar, özgürlükten korkar ve köleleşmiş olur. Bu da beraberinde nevrotik anksiyeteyi getirebilir.

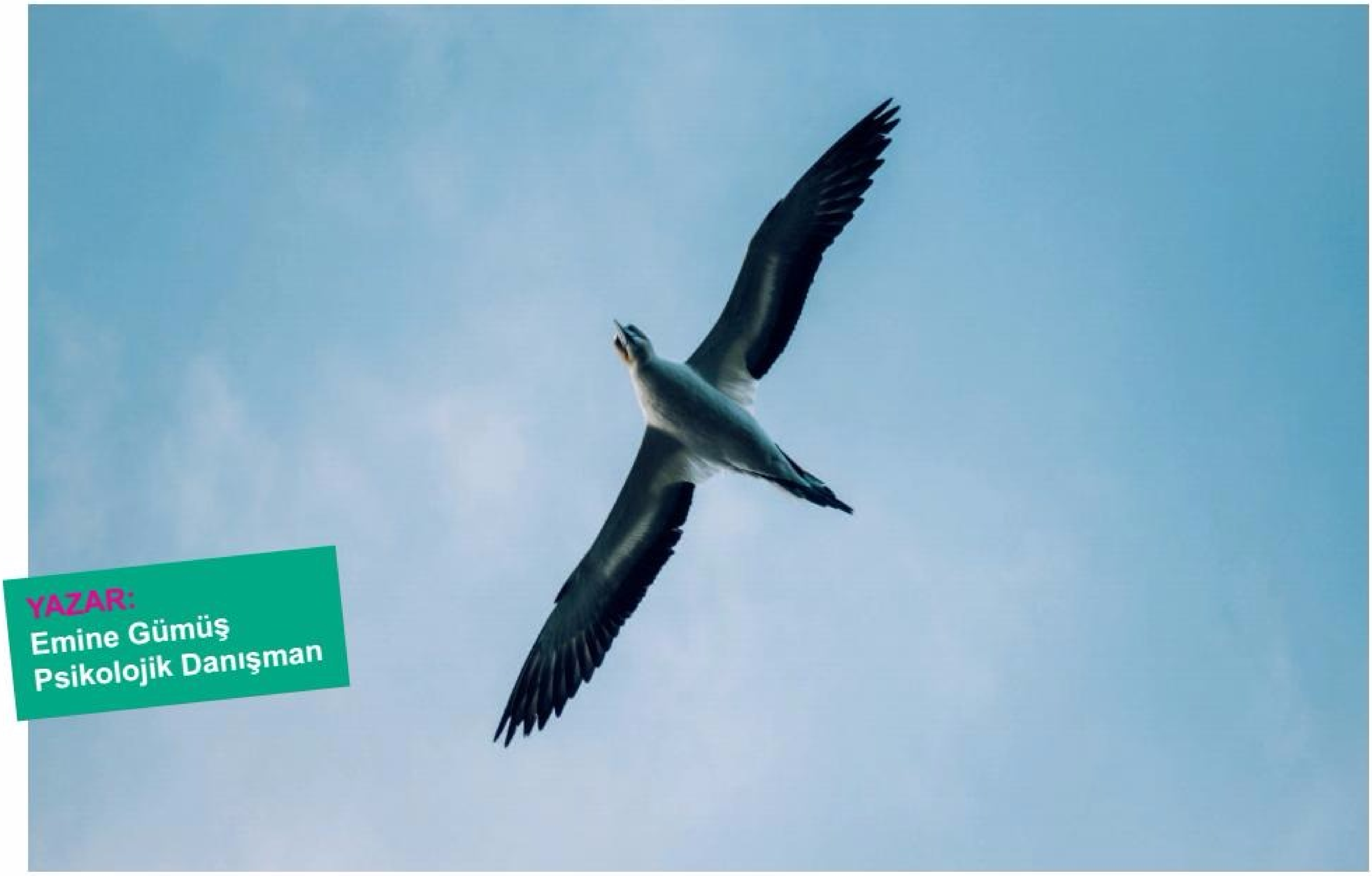
Varoluşsal yalıtım, var olurken ne kadar diğer insanlara da ihtiyaç hissetsek de aslında herkesten farklı ve biricik olmanın getirisidir. Var olurken de tek başımızaydık aynı şekilde ölürken de öyle olacak. Ne kadar gruplara girsek, insanlarla yakınlaşsak bile bu yalıtılmışlık hissi kaygıyı beraberinde getiriyor.

Son olarak insanın yaşamı boyunca peşini bırakmayan bir anlam arayışı mevcuttur. Neden, nasıl, niçin yaşıyoruz? Bu hayatın anlamı ne? Neden var olduk? Bu gibi sorularla ve kişinin içsel olarak hissettiği açlığıyla kişi kendi hayatına bir anlam yükleyecektir. Bunu gerçekleştiremezse yaşadığı anlamsızlık duygusu hem anksiyetesini arttırır hem de yaşamı zorlaştırır.

Var olma cesaretini gösterememek varoluşsal anksiyeteyi körükleyerek onu patolojik hale getirebilir. İşte burada Tillich'in (1952) varoluşsal anksiyete ile patolojik anksiyete arasındaki ilişkiyi özetlediği maddeleri eklemek istedim.

1. Varoluşsal anksiyetenin ontolojik bir özelliği vardır ve ortadan kaldırılamaz, ancak olmak cesaretiyle onunla yüzleşilebilir.
2. Patolojik anksiyete benliğin varoluşsal anksiyeteyi üstlenememesinin bir sonucudur.
3. Patolojik anksiyete kişinin kısıtlı, sabit ve gerçekçi olmayan bir temelde kendini gerçeklemesine ve bu temelin zorunlu bir savunmasına yol açar.
4. Patolojik anksiyete, kader ve ölüm anksiyetesiyle ilişkili olarak gerçekçi olmayan bir güvenlik, suç ve kınanma anksiyetesiyle ilgili olarak gerçekçi olmayan bir mükemmeliyet, şüphe ve anlamsızlık anksiyetesiyle ilgili olarak gerçekçi olmayan bir kesinlik üretir.

TERCİHLERİMİZ BİZLERİZ



YAZAR:
Emine Gümüş
Psikolojik Danışman

Bazen kendini çok çaresiz hissedersin. Ne yapacağını bilemez halde gönlün, aklın bomboş bir halde oturur kalırsın. Dert mi, sıkıntı mı nedir çoğu zaman isimlendiremezsin bile. Belki hayatında her istediğini elde etmiş birisin belki de hayatına ilişkin tüm planları altüst olmuş biri. Her ne ise yaşadıkların kara delik gibi hiçliğe çekmeye başlar. Dünyaya bakarsın sonra. Birkaç kişinin hırs ve hevesleri yüzünden savaşlarda, sömürgelerde ölen milyonlarca insan..bir yana bakarsın açlıkla mücadele eden binlerce insan görürsün bir yana da bakar envai çeşitle yemek sofrası donatıp israf edenleri görürsün.

Her türlü kolaylığa sahipsindir belki de. Baksana, sevdiklerin bir telefona dokunmaya bakar ya da bir uçak biletine. Her şey senin için kolaylaşmıştır artık zorluk yok sıkıntı yok çoğu şeyde. Su içmek için kuyudan su çekmek veya kilometrelerce yol yürümek zorunda değilsin mesela. Dünyanın diğer ucundan haberleri almak işten bile değil artık. Daha sayamadığımız farkında bile olmadığımız büyük kolaylıklar sağlanmış ama eksik bir şeyler var sanki. Sorgulamaya başlarsın sonra her şeyi.. Neden yaşıyorum? Neden bu halde dünya düzeni (!) ? diye. Sahi neden yaşıyorsun nedir amacın? 'Kendim istemedim dünyaya gelmeyi' deyip rüzgârın önündeki yaprak misali savrulup gidiyor musun yoksa tutunacak bir şeyler mi arıyorsun? Eğer savrulan yaprak gibi isen bir şeyleri görmüyorsun aslında ya da görmek istemiyorsun demektir. Mesela özgürlüğünü, seçme hakkının olduğunu, sorumluluk alıp mücadele etmeyi tercih edebilmeyi, kendin gibi olduğun bir yaşamı seçmeyi, tercihte bulunabilmeyi.. Bunlara sahipsin aslında. Özgürsün yani aynı zamanda bir o kadar da sorumlusun hayatındaki her şeyden.

Sayfayı çevirin

Evet, hayatımızın en temel iki kavramı aslında ‘özgürlük’ ve ‘sorumluluk’. Kısaca bu kavramları tanımlayacak olursak ;

Özgürlük, “Bireyin salt kendi iradesi ile “iyi” ve “kötü” olan davranışlardan birisini seçebilme gücüdür.” Sorumluluk ise “Bireyin iyi ya da kötü olanı özgürce seçmesinin getirdiği sonuçlardır. İnsanın kendi eylemlerinin ya da yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesidir.”

Frankl’ın temel dayanak noktası ise özgürlüğün belirli sınırlamalara bağlı olduğudur. Oluşan koşullardan kaçamayız ancak bu sınırlamalara karşı koyacak özgürlüğe sahibiz, der. Gerçekten de hayatımızdaki bazı şeyleri seçemeyiz. Hangi ırktan olduğumuz ya da ailemiz gibi. Fakat sonra hayatı anlamaya başlayınca elimizde olmayan bu durumların dışında çoğu durumu tercih ettiğimizi görürüz. Tıpkı bu yazıyı okumayı tercih etmemiz ve belki de sonrasında bazı şeyler üzerinde düşünüp kararlar alacak olmamız gibi.

Dünyada yaşarken güven içinde olmak konusunda hiçbir seçeneğimiz bulunmasa da yaşam tarzımız ve geldiğimiz konum seçimlerimizin bir sonucudur. Gerçekten seçme özgürlüğümüz bulunduğu için yaşamlarımızı yönlendirme sorumluluğunu kabullenmemiz gerekmektedir. Yaşamımızdan, eylemlerimizden ve eyleme geçmekteki başarısızlıklarımızdan kendimiz sorumluyuz. Güven içinde yaşamak, bizim için varoluşun ne anlama geldiği konusundaki değerlendirmemizde kendimize dürüst olmamızı gerektirir. Özgürlük ve sorumluluk el ele gitmektedir. Kaderimizi yaşam konumumuzu ve sorunlarımızı yaratarak yaşamlarımızın mimarları olmaktayız. Sorumluluğun değişim için temel koşul olduğu varsayılmaktadır (Ergene 2008). Doğan Cüceloğlu ise bu konuda ‘sorumluluk duygusu gelişmemiş insanın özgürlük anlayışı anarşi kokar; özgürlük duygusu gelişmemiş insanın sorumluluk duygusu ise esaret!’ demiştir. Yani ikisi de belli bir dengede olmalı.

Sartre’ın bakış açısına göre ‘insanlar özgürlüğü suçlamaktadır. Varolma suçu, farkına vararak bir sorumluluğun yükünden kaçmak veya tercih yapmamayı seçmektir. Güven içinde yaşamadığımız zaman işlediğimiz bir suçtur. Bu durum, diğerlerinin kimliğimizi belirlemesine ve bizim yerimize tercih yapmasına yol açmaktadır’. Yani aslında hayatın, hayallerin için mücadele etmemen, rüzgar önündeki yaprak olmayı tercih etmen bir varoluş suçu. Var olmanın kabul etmediği bir şey. Ne garip değil mi? sanki bu suç tam da bize göreymiş gibi geldi. Tercih yapmamayı seçmek, önümüze ne gelirse ‘olsun napalım ‘ demek, kaderci anlayışa sahip olmak hayatımıza karşı işlediğimiz bir suç. Sonrasında ise’ hayat işte bizi bu hale getirdi ‘ lakırdılarını kendimize ve çevremize söyleyip duruyoruz. Aslında tam olarak şunu unutuyoruz ki Sartre ’ın dediği gibi ‘Tercihlerimiz Bizleriz’.

VAROLUŞÇULUK VE ÖLÜM

Ölüm her insan için farklı anlamlar taşımaktadır. Kimine göre hayatın sonu iken kimine göre de yeni bir başlangıçtır ama gerçek şu ki ölümü farklı farklı anlamlandırsak da tüm insanların ölümü beklediği yadsınamaz bir gerçekliktir. Bu kaçınılmaz gerçeklik ile insanlar anksiyete geliştirirler.

YAZAR:
Salim KATRANCI
Psikolojik Danışman

Bazı insanlar için anksiyete başa çıkılamaz, kontrol edilemezdir. Gecenin herhangi bir saatinde bireyi uykusunda ölüm düşüncesiyle karşı karşıya getirir. Bu karşılaşma insanların kendi ölümlerine dair ölüm senaryoları oluşturmalarına neden olur. Kimisi kendini okyanusun derinliğine hapsolmuş ve çıkamaz hayal ederken kimisi de azılı bir katille baş başa kalmıştır. Ama tek gerçek şu ki ölüm onlar için kaçınılmaz bir sondur.

Yalom, ölümü ve ölüm anksiyetesini “Hepimiz her gece uykuya dalarken ya da anestezi altında bilincimizi kaybederken ölümü tadarız.” “Yunan sözcük dağarcığında ölüm ve uyku yani Thanatos ve Hypnos ikiz kardeştir.” sözleri ile açıklamaktadır. Yalom’a göre tüm insanlar ölüm anksiyetesiyle karşılaşırlar ve bu anksiyete ile karşılaşan bireylerin çoğu “bastırma, kişisel güce inanma, yer değiştirme ve nihai kurtarıcının varlığı” gibi yöntemler ile ölüm ve ölüm anksiyetesi ile başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu başa çıkma yöntemleri etkisiz olursa ya da birey kendini aşırı stres altında hissederse normal olmayan savunma mekanizmaları oluşturur.

Sayfayı çevirin

Bu mekanizmalardan biri “kişisel dokunulmazlığı olduğu inancıdır”. Bireyler bu savunma mekanizmasının etkisi ile ölümün onlara uğramayacağını kendilerinin dokunulmaz olduklarını düşünerek ölüm düşüncesinden kurtulmaya çalışmaktadırlar. Bir diğer savunma mekanizması ise “inkar etme”dir. Bu savunma mekanizması yüzyıllardan beri tüm insanlar tarafından kullanılmaktadır. Ölüm hep bizim dışımızdaki bir yerlerdedir, ölüm bize asla gelmez, ölümün bizle işi yoktur. İnsanlar ölümle karşılaşana kadar ölümlü oldukları gerçeğini kabullenmek istemezler ve yaşamlarını bu şekilde sürdürmeye çalışırlar veya ölüm onları sevdiklerinden ayırdığı vakit sevdiklerinin öldüğünü kabullenemezler.

İnkar etmek savunma mekanizması olduğu gibi kişisel dokunulmazlığı olduğu düşüncesinin desteklenmesini de sağlar.

Günün birinde ölüm tüm gerçekliği ile kapımızı çalabilir hatta ve hatta davet etmesek de içeriye girebilir. Bu bir trafik kazası, hastalık veya bir yakınımızın ölümüne şahit olma ile olabilir ve kullandığımız tüm savunma mekanizmaları bu noktada işlevini kaybederek etkisiz hale gelirler. Kendi ölümlülüğümüz ve yaşamın sonu konusunda yüzleşmekten kaçmak için müthiş bir yapıya sahibiz ama artık bireyler ölümün gerçekliği ile yüzleşmek zorundadırlar. Ölüm her an kapının önündedir ve bir gün istesek de istemesek de eşikten içeri adımını atacaktır.

Bir kere ölüm ve hayatın sonu ile yüzleştik mi de nihai terörümüzü yaşarız. Bu durum sonucunda bizim psikolojik fonksiyonumuzu yerine getirmemiz ölüm ve kaygı tarafından tetiklenmektedir. Ama ölümün farkında olmak yaşamımıza anlam verir. İnsanları diğer canlılardan ayıran özelliği yaşamlarının bir anlamı olması ve hareketlerini bir amaç doğrultusunda planlayabilmeleridir. Birey kendi dünyasını oluşturabilmeli ve “ Niçin yaşıyorum? Nasıl yaşamalıyım? Hangi amaçla buradayım? Yaşam bana ne katmalı? Ben yaşama ne katmalıyım? Yaşamdan ne bekliyorum?” gibi sorulara cevap verebilmelidir. Bu bilgiler doğrultusunda hayatlarını destekleyecek yeterli amaçlar bulan bireyler ruhsal bakımdan sağlıklı bireylerdir. Kendini yetersiz, amaçsız ve bir işe yaramaz olarak hissetme, hiçbir şey için hırs duymama, ne yapmak istediğini, yaşamdan ne beklediğini bilmeme ve danışanları terapiye yönlendiren şey hayata anlam bulamama sıkıntısıdır.

Sonuç olarak ölüm ve yaşam birbirinden çok farklı kavramlar olarak görünse de kimi görüşe göre yaşam ve ölüm bir bütünü oluşturmakta, ölüm yaşamın amacı olarak kabul edilmekte ve yaşamı tamamlamaktadır. Ölümden kaçış yoktur fakat ölümden korkmak aslında yaşamdan da korkmaktır. Ölümü düşünmeden, ölümün bir son olmadığını bilerek mümkün olduğunca bulunduğumuz anı yaşamalı ve yaşamdan bir anlam bulmalıyız.

Unutmayın “Var olmaktan güzel daha ne var ki!”

VAROLUŞUN YOKUŞU: VAROLUŞSAL YALITIM

Klasik psikanalizin ayrıntıları ile ortaya koyduğu ego savunma mekanizmaları kaygı ile baş etmede yer alan bastırma, yer değiştirme, tersine dönüştürme, yüceltme gibi işlemler sonrası asıl görünümlerinden farklı endişe kümeleri ve semptomlar halinde ifade bulur. Böylece az çok değişime uğramış korkular bilinç seviyesine ulaştığında varoluşçu psikoterapinin ortaya koyduğu bazı "özgün savunma mekanizmaları" devreye girerek korkuları gidermeye çalışır. Varoluşçu psikolojinin ortaya koyduğu özgün savunma mekanizmalardan biri de varoluşsal yalıtımdır.

YAZAR:
Şerife Ceylan
Akdeniz Üniversitesi

Freud'un "yalıtım" / "duygu yalıtımı" diye adlandırdığı ama zamanla sadece yalıtım olarak adlandırılan savunma mekanizmasında kişi geçmişte yer aldığı bir takım olumsuz acı veren anıları düşünceleri, fantezileri (düşleri) duygusundan yalıtarak duygusunu yaşamaksızın hatırlar. Bilinç o anıyı ancak duygusal boyutundan soyutlayarak kabul edebilmektedir. Kişi örneğin geçmişte, bir yakınını kaybettiği bir kazayı hiçbir üzüntü yaşamadan, sanki o olay başkasının başından geçmiş, o bir gözlemci, izleyiciymiş gibi duygusuz bir biçimde anlatabilir. Bu duygu çok sonraları olabileceği gibi travmatize edici olay yeni olduğu zaman da olabilir.

Sayfayı çevirin

Varoluşçu yalıtım ise, varlığımızın temelde dünya ve insanlardan keskin ve karşı konulmaz ayrılığını anlatır. Varoluşçu yalıtım, kişilerarası ve kişinin kendi benliği içindeki parçalanma ve yalıtımdan farklı bir kavramdır. Kişilerarası yalıtım, insanın kendi kabuğuna çekilmesidir ve çeşitli sebepleri olabilir. Kişinin kendi kişilik ve beden parçalarının ayrılığı ise bir başka yalıtım tipidir. H.S.Sullivan kişinin bir yaşantısının diğer yaşantılardan koparak bir adacık halinde yalıtıldığı hale çözülme (dissosiasyon) demekteydi ve bu süreci psikopatoloji şemasında merkezi bir role koyuyordu. Fritz Perls'in kurduğu "Gestalt terapisi" akımı, yalıtılmış psişe parçaları birleştirerek kişinin bütünlüğünü sağlamayı hedefler.

Varoluşçu yalıtım, ne denli doyurucu ilişkiler kurmuş görünüyor olsak da ne denli kendimizi "evimizde" hissettiğimiz düzenlenmiş bir çevrede yaşıyorsak da en derinde tüm dünya ile aşılmaz bir mesafe olduğunu biliriz. Ve kimi zaman kısa süreli de olsa gerçeklik perdesinin açıldığı bir yaşantı deneyimlenir. Nesneler anlamlarını yitirir, semboller parçalanır ve insan kendisini "evindeymiş gibi" hissettiği rahatlıktan kopar, bildik olandan uzaklaşır. Kendisinin olarak gördüğü her şey solup gözden kaybolur. Tehdit eden hiçtir (hiçbir şey) ve kendisini tek başına boşlukta bulur. Yalıtımı olanca gerçekliğiyle hissettiğimiz anlardır bunlar. Bildik olanın anlamını yitirmesi sadece nesneler dünyasında başımıza gelmez. Bazen yapı ve denge icat edilmiş "roller, değerler, kurallar, etik" gibi diğer varlıklar da anlamlarından sıyrılabilirler.

Irwin Yalom, hastalarına varoluşçu yalıtımın hissedilebilmelerini sağlayan bir test uyguluyor: "Kimlikten Sıyrılma Testi". Danışanlarına dağıttığı üzerinde "Ben kimim?" yazan bir karta yanıtlar yazmalarını istiyor. "Erkek, baba, dişçi, kitapsever, koca, dindar vb" cevaplar sıralayan bir danışanına bu kimliklerden ilkinden başlayarak birer birer sıyrıldığını düşünmesini istiyor. Sonunda birey bütün kimliklerden sıyrılmasına rağmen hala var olmaya devam ettiğini fark ediyor.

Benzer bir deneyim bir doğa gezisinde kaybolan yürüyüşçünün, bir sis içine giren sürücünün başına da gelebilir. Hissedilen şey tanıdık olmayan bir evrende bir başına kalındığında her şeyden yalıtılmış haldeki varlıktır.

Mutlak yalıtım halindeki varoluş gerçeğinden ve bu gerçeğin yarattığı anksiyeteden kaçmak için başvurulan savunma mekanizmaları şöyledir:

Var olduğunu onaylayan başkalarına tutunma: Kişi, ancak ilişki halinde olduğu başkalarının bilincinin nesnesi iken var olduğunu, canlı olduğunu düşünür. Başkaları tarafından unutulmaktan korkar ve kendi varlığını onaylamaları için zorlantılı bir "ilgi ve sevgi gereksinimi" duyar. Onu önemsememeleri, unutmaları, beklediği ilgiyi göstermemeleri böyle bir savunma mekanizması kullanan birey için felakettir.

Tek başına kalmaktan zorlantılı kaçınım: Yalnız kalmamak için sürekli birileri ile birlikte olmak veya zamanı bir şekilde tüketemeye yarayan muhtelif faaliyetlerde bulunmak bu savunma mekanizmasının özüdür. İlişki kurmak, ilişki içinde bulunmak hayatın özüdür ancak bu savunma mekanizmasında ilişkiye ve kişiye hak ettiği değer verilmez. Maksat ilişki içinde olunan kişiyi "yalnız kalmama gereksinimini" doyuracak şekilde kullanmaktır.

Zamanı öldürecek çok sayıda etkinlikle uğraşarak yalıtımdan kaçınmak (İşkoliklik): Zamanı tasarruflu bir şekilde kullanmak çağımızın hâkim ilkesidir. Zamandan tasarruf sağlayan araçları severiz ve kültürel ortamımız bireyin kendi varlığını dahi "verimli bir makine gibi" incelikle tasarlayarak yaşantılama eğilimini yüceltmektedir. Paradoksal durum şudur ki; zamanı bir yol ile öldürürken tasarruf edilen zaman, zamanı öldürmenin başka bir yolunda harcanır. İşkolik bireylerin en sıkıntılı günleri işteki başarılarının getirdiği olanaklar sayesinde tadını çıkarmaları gereken "pazar günleridir." Böylesi tatil günlerinde işkolikliklerini varoluşsal yalıtıma karşı savunma mekanizması olarak kullanan bireylerde artmış anksiyete hali veya bir panik atak epizodu görülebilmektedir. Batı dünyasında artmış doğu mistisizmi ve meditasyon merakı, zamanın batı tarzı tüketimine karşı bir alternatif oluşturmasından ileri gelmektedir. Zamanı tüketmek yerine yaşamak önce kaygı yaratsa da varoluşsal yalıtımla yüzleşmeyi göze almak meditasyonun zihni düşüncelerden ve her türlü meşgaleden arındırıcı etkisi sayesinde mümkün olmaktadır.

Birleşme: Doğumundan itibaren bağımlı bir hayat süren insan gelişim süreci itibarıyla bağımlılıklarından kurtulup birey olmaya doğru yönelecektir. Ancak birey olmanın getirdiği yalnızlık ve yalıtım korkusu insanı kendisinden daha büyük oluşumlarla (ideoloji, din, yüce bir dava) birleşip bağımsızlığından feragat etmeye yöneltir. Birleşme ego sınırlarının silinerek baskın olan diğerinin içinde erime, kaynaşma şeklinde de olabilir.

Cinsel ilişki zorlantısı: Cinsellik, ölüm kaygısın karşı olduğu kadar varoluşsal yalıtıma karşı savunma olarak kullanılır. Gerçek bir ilişkinin verdiği rahatlık duygusu veremese de yarattığı "ilişki taklidi" etkisiyle geçici ama güçlü bir rahatlama sağlar. Cinsel ilişki, ilişki taklididir çünkü gerçek bir ilişkinin ihtiva ettiği bütünsellik deneyimi eksiktir. İlişki, sadece kişilerin o an dürtüsel gereksinimleri olan parçalar üzerinden gerçekleşir. Cinsel zorlantının terapi sonrası azaldığı durumlarda bir süre için hayatın daha renksiz ve hatta kasvetli olduğu göze çarpar. Zira bu tür nevrotikler için gerçek ilişki kurmak yerine geçici cinsel ilişkiler kurmak hep tercih edilir olmuştur. Nevrotiğin repertuarında gerçek ilişki deneyimi ya azdır ya hiç yoktur. Sonuçta ilişki eksikliği ve varoluşsal yalıtımın deneyimlenmesi gerçekleştiğinde sıkıntı ve depresif duygulanımının ortaya çıkması kaçınılmaz olmuştur.

RÖPORTAJ:
Burcu YAPAR
Psikolojik Danışman

16 Temmuz 2017, Ankara

BİNNUR YEŞİLYAPRAK İLE RÖPORTAJ

Merhaba hocam, öncelikle bizimle röportaj yapmayı kabul ettiğiniz için Persona ekibi adına teşekkürlerimi sunuyorum.

1) İlk olarak bizlere kısaca kendinizi tanıtır mısınız? (Akademik geçmişiniz, sevdiğiniz şeyler, ilgi alanlarınız vb.)

Persona ekibine teşekkürler. Benim kim olduğumdan çok, sizlerin beni nasıl "tanıdığı" ve nasıl "bildiği" önemli. Çünkü bireyin kim olduğu ile ilgili şu değerlendirme yapılır:

"Sen aslında üç kişisin:

1.Kendin olduğunu sandığın kişi,

2.Başkalarının senin olduğunu sandığı kişi,

3.Gerçekte olduğun kişi"

İşte bazen bu üç kişi birbirini tanımayabilir! Algılar örtüşmeyebilir. Başkalarına kim olduğumuzu anlatmak bu açıdan zordur, eğer ben olduğumu sandığım kişi gibi davranabiliyorsam, büyük ölçüde başkaları da beni öyle tanıyabilir.

Akademik özgeçmişimi kaynaklardan da araştırabilirsiniz. Mesleki deneyimlerimin içinde ilkokul öğretmenliği, lise branş öğretmenliği ve sonra üniversitede akademik kariyerim yer alıyor. Gazi Üniversitesinde lisans, Hacettepe Üniversitesinde lisansüstü ve Amerika'da doktora sonrası (post doktora) eğitimlerimi tamamladım. 1979 yılından beri PDR alanında öğreniyor ve öğretiyorum. Bu alanı çok seviyorum, bu alanda öğrendiklerim ile büyüyor ve olgunlaşıyorum.

Ben yaşama dair birçok şeye ilgi duyarak gelişiyorum. Çalışmayı ve öğrenmeyi seviyorum. Monotonluktan sıkılıyorum, bu yüzden okumayı, yazmayı, seyahat etmeyi ve araştırmayı seviyorum. İnsanlar ile birlikte olmayı ve tek başına olmayı seviyorum. Üretmek ve yaratıcılık için tek başına olmanın yararına inanıyorum. Yaşamı seviyorum, insanları seviyorum. Farklı evrenleri keşfetmeyi seviyorum.

2) Varoluş kavramını kendinize göre tanımlayabilir misiniz? Sizce “varoluş” ne anlam ifade ediyor? Sizin varoluş amacınız nedir?

Bana göre varoluş, yaşamda özünü hissederek, yaşamın ve kendinin bilincinde olarak ve belli hedefler için yaşamını sürdürmek demek. Bireyin kendini, kendi varlığını biçimlendirmesi, yaşamına bir anlam kazandırması, bir diğer ifade ile kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemesidir.

Varoluş amacım, kendimi keşfetmek öncelikle… Kendimi tanımak, anlamak ve geliştirmek. Bu bitmez tükenmez bir keşif yolculuğu ve bu yolda iyi şeyler yapmak, yararlı olmak, hizmet etmek, daha güzel bir dünya için çalışmak karıca kararınca... Evreni keşfederek evrene uyum sağlamak…

3) Siz, alan uygulamalarınızda hem de yaşantılarınızda hümanist anlayışa sahip biri olarak görülüyorsunuz (eğer sizce de böyleyse) bu iki anlayış hümanist ve varoluşçu yaklaşım oldukça benzer görünüyor en temel farklılıkları nedir? Varoluşçuyum da diyebilir misiniz?

Evet, hümanist anlayışa sahip biri olarak görülüyorsam ne mutlu bana çünkü ben de kendimi böyle görüyorum. Varoluşçuluk, bir felsefe akımı, bu açıdan tüm dünyayı ve insanın varlık nedenini açıklayan bir bakış açısı. Hümanist psikolojik danışma yaklaşımı ise, varoluşçuluk akımından yararlanarak insan davranışlarını anlamaya ve değiştirmeye çalışan bir kuramsal yaklaşım. Temel farklılıklarını tartışmaya burada girmek istemiyorum doğrusu.

4) Varoluşçu terapinin sınırlı ve yararlı yanları nelerdir?

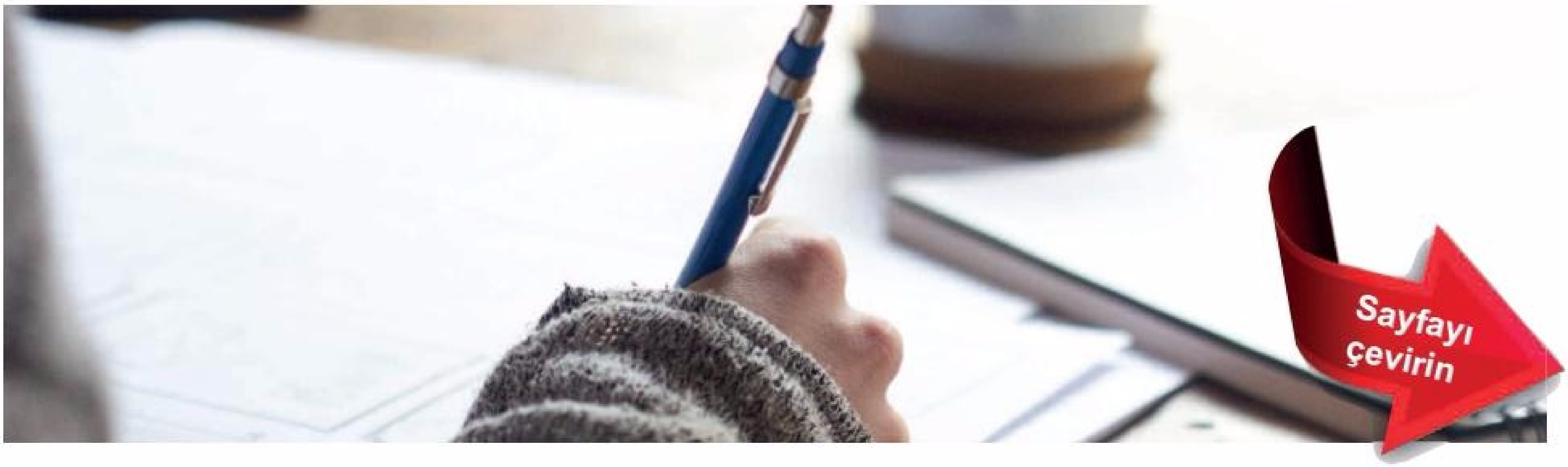
Bu soru da bilimsel bir değerlendirmeyi gerektiriyor. En genel anlamıyla benim gördüğüm şu nokta var; özellikle bizim gibi dıştan kontrollü bir toplumda bu danışma yaklaşımı, kendi özü ile ilişki kurarak sorumluluk almak istemeyen kişiler açısından zor ve sancılı bir süreç. Ancak kendini kabul etmede zorlanan, kendini önemli ve değerli görmeyen bireylere bu yaklaşımla kendi varlığını ve değerini keşfetme ortamı sağlanabilirse danışmada, çok geliştirici bir değişim gerçekleşebilir. Bireyin sadece kendini değiştirebileceğini anlaması ve sorumluluk alması bizim toplumumuzda-böyle yetiştirilmediğimiz için- zor bir süreç. Bir de danışanlar genellikle kısa sürede mucizevi değişimler bekliyor, daha somut formüller bekliyor, bu açıdan davranışçı ve bilişsel yaklaşımlar daha somut geliyor olabilir.

5) En sevdiğiniz varoluşçu terapist kimdir?

Kuşkusuz Carl Rogers diyeceğim. Onun, Psikolojik Danışma alanını var eden bir kuramcı ve uygulamacı olduğuna inanıyorum. Ben Hacettepe Üniversitesinde PDR alanında lisansüstü eğitim yaparken (1979-1988 yılları) bizim hocalarımız Amerika’da Rogers’dan ders almış ve onun ekolüne göre yetişmişlerdi. Bize de bunu öğrettiler ve bu yaklaşımı benimsedik. Hatırlıyorum Rogers’ın öldüğünü duyduğumuzda (1987) bölümde adeta yas ilan edilmişti.

6) Varoluşçu terapistlerin çoğunun yaşının belli bir yaşın üstünde olmasını nasıl açıklayabilirsiniz? Terapistlerin yaşı ile benimsedikleri kuramlar arasında bir ilişki var mıdır sizce?

Her kuram, geliştiği yer ve zaman dilimlerindeki koşullar ile biçimlenir kuşkusuz. Dünyanın nasıl bir çağ yaşadığı ve o çağın koşulları içinde insanın gereksinimlerine cevap vermek için ortaya konan varsayımlar ve hipotezler, kuşkusuz o sorunları yaşayan ve gözlemleyen kişilerce çözümlenmeye çalışılır. Kuramlar böyle ortaya çıktığına göre terapistlerin yaşı ile benimsedikleri kuramlar arasında bir ilişki olması doğaldır. Daha yeni yaklaşımlar daha genç terapistlerce benimsenebilir, çünkü içinde yaşadıkları bugünkü dünya ile geçen yüzyılda geliştirilen kuramlar arasında ilişki kurmak ve benimsemek güç olabilir.



Sayfayı çevirin

7) Size göre "otantik olma" ne ifade ediyor?

Otantik olmak, hümanist yaklaşımın bir kavramı elbette; içten olma, dürüst olma, spontan olma, özü ile bağdaşım içinde olma. Bir bakıma sahici olmak, yapay değil. Rol yapmamak, olduğundan farklı görünmemek, kendini akışa bırakmak, yaratıcılığını özgür kılmak... Belli kalıplar içine, belli koşullanmalar içine hapsolmamak...

Elbette bizim gibi toplumlarda buna pek fırsat verilmiyor yazık ki! Daha önce belirttiğim gibi "dıştan kontrollü" bir yetişme tarzımız var, nasıl olmamız gerektiği hep bize dikte ediliyor ve giderek kendimize yabancılaşıyoruz. Kapitalist sistem ve demokrasinin gerçek anlamda gerçekleşmediği bir düzen otantik olmayı engelliyor maalesef. Ancak bu ilgi hep var, son yıllarda "mindfulness" konusundaki çalışmalar da temelde varoluşçu yaklaşıma referans veriyor. Dolayısıyla onun bir kavramı olarak otantik olmaya dikkat çekiyor kanımca.

8) Sizin kariyer alanında da önemli çalış-malarınız var. Varoluşçu yaklaşım kariyer uygulamalarında zayıf görünüyor ya da biz bilmiyoruz. Bu konuda uygulamaları var mı ya da yoksa nasıl çalışılabilir, yeni psikolojik danışmanlara neler önerirsiniz?

Varoluşçuluk ve hümanist yaklaşım özellikle kariyer danışmanlığı üzerinde modeller geliştirmemiş olsa da, temelde meslek ve kariyer, yaşamı anlamlandırmada en önemli boyutlardan biri olduğuna göre bu kapsamda aynı ilkeler ile çalışılabilir. Zaten post modern kariyer danışmanlığı yaklaşımları da bu görüşü benimsiyor büyük ölçüde. Çünkü kariyerimizi yapılandırırken yaşamımızı yapılandırıyoruz. O halde nasıl bir yaşam istiyoruz, hedeflerimiz neler ve yaşamdaki önceliklerimiz neler Bütün bunlar üzerinde çalışırken bence varoluşumuzu sorgulamamız gerekiyor? Bireyin kendi gücünü harekete geçirme, iyimserlik ve umut gibi faktörler bence hep hümanist yaklaşımın temel kavramları ve bugün post modern kariyer danışmanlığı modellerinde yer alıyor. Örneğin Savickas'ın geliştirdiği "Life Design" kariyer danışmanlığı yaklaşımını incelediğimizde varoluşçu ve hümanist ekolün etkisini görebiliriz. Elbette bu bir boyutu, yeni yaklaşım ve modeller farklı teknikler geliştirmiş durumda aynı zamanda.

9) Gözlemlerinize ve tecrübelerinize göre insanlar varoluşçu terapinin de dediği gibi yalnızlık ve anlamsızlık duyguları içinde mi? Eğer öyleyse bu duygularla baş etmek için neler yapılabilir?

Giderek yüz yüze ve yakın ilişkilerden koptuğumuz ve sanal bir âlemde var olduğumuz yanılsaması içinde yüzdüğümüz bir gerçek! Yalnızlık duygusundan kaçmak için çırpınıyoruz ve giderek daha çok batıyoruz! Anlamsızlık bir başka acı gerçek bu yüzyılın dijital dünyasında/ sanal âleminde. Her şeyden çabuk sıkılıyoruz çünkü uğruna yaşamak istediğimiz idealler yok.

Kendi özümüze yabancılaşıyoruz. Facebook bize ne yapmamız gerektiğini söylüyor, bazı şeyleri hatırlamamıza ve düşünmemize gerek yok! Giderek "Google" toplumunun robotları olarak kimliksizleşiyoruz. Ne hissedeceğimiz, ne düşünüp nasıl davranacağımız konusunda yönetiliyoruz. Dıştan kontrollü bir toplumdan Google tarafından yönetilen insansıların oluşturduğu bir kitleye dönüşüyoruz!

10) Varoluşçu anlayış ölüme ayrı bir önem veriyor. Türkiye de bu vurgu hangi çalışmalarda kullanılabilir?

Evet, ölüm var ve yaşam sona erecek. Şu an yaşıyoruz, bu gerçek. "An'ı yaşamak, bir bakıma bu anda geçmişi ve geleceği var etmek demek. Ölüm, yaşamı anlamlandırmada bize sunulan bir uyarı adeta. Şu an yaşıyorsun ve yaşamının değerini bil, ölüm gelmeden şu dünyada neler yapmak istersin? Bu senin yaşamın ve sen ne istiyorsun? Bunlar sana dayatılmış istekler mi, yoksa özünü gerçekleştirmek için senin seçtiklerin mi?

Bütün bu açılardan bakabildiğimizde psikolojik danışmanlar olarak, kendi yaşamımızı anlamlandırmada ve danışanlarımıza kendi yaşam amaçlarını bulmada bir çıkış noktamız olabilir.

Katkılarınız için teşekkür ederim. Var olun.

Bu alanda birlikte var olmak çok güzel çünkü benim yaşamıma sizler anlam katıyorsunuz. Ben de çok teşekkür ediyorum bu röportaj için.

KİTAP ANALİZİ : ROLLO MAY – KENDİNİ ARAYAN İNSAN

Kendini
Arayan
İnsan
Rollo May
10.
Basım

Kitabın Adı : Kendini Arayan İnsan

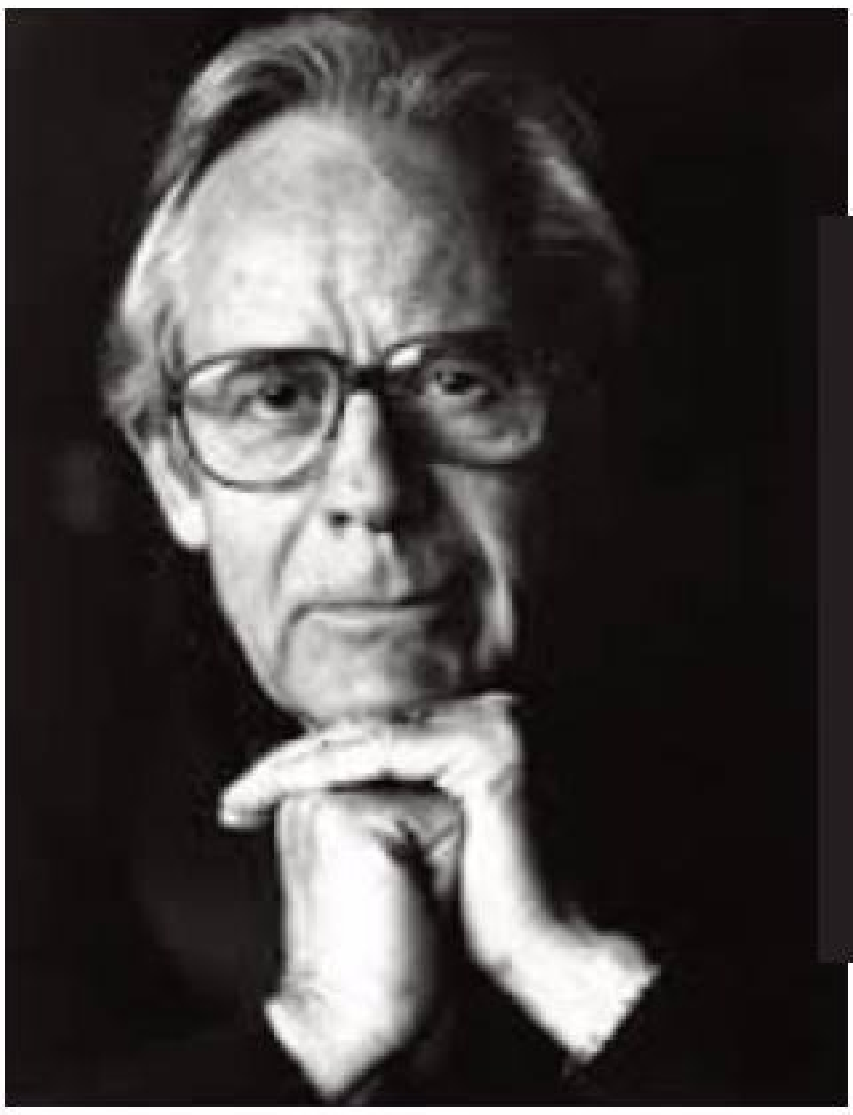
Yazarın Adı : Rollo MAY
Çevirmen : Kerem IŞIK

Yayıncılık : Okyanus Yayınları

Yayınlanma Tarihi : Nisan 2017

Sayfa Sayısı : 267

YAZAR:
Şule KENANLAR
Psikolojik Danışman



Yazar Hakkında

Dünyanın en ünlü psikiyatrlarından biri olan Rollo May (1909-1994), "Varoluşçu Felsefe"nin yanı sıra hümanistik psikolojinin de önemli isimlerinden biri olarak tanınır. Psikoterapi çalışmalarına Viyana' da başlayıp psikoloji doktorasını ve psikanaliz eğitimini New York'ta tamamlamıştır.

Sayfayı çevirin

Amerikan Psikoloji Cemiyeti tarafından yazılarının “zarafetini, zekasını ve üslubunu” onurlandıran Altın Madalya Ödülü’ne layık görülmüştür. May aynı zamanda San Francisco’daki Saybrook Lisansüstü Eğitim ve Araştırma Merkezi’nin kurucularından ve öğretim üyelerinden birisidir.

1994 yılında hayatını kaybeden May ’in Özgürlük ve Kader, Aşk ve İrade, Mite Çağrı, Yaratma Cesareti gibi eserleri bulunmaktadır. Eserlerinin en büyük özelliği, psikiyatri/psikoloji okurlarını aşıp genel okuyucuya ulaşabilmesidir. Örneğin, herkesçe bilinen ve sıkça kullanılan, “Sevginin karşıtı nefret değil, kayıtsızlıktır” Sözü ona aittir.

KENDİNİ ARAYAN İNSAN

Rollo May şu çok önemli soruyu soruyor: “Acaba gözden kaçırdığımız önemli bir rehber ve güç kaynağı var mı? Ne geçmiş ne de gelecek açısından hiçbir şeyin kesin olmadığı bir dönemde içsel bütünlük nasıl sağlanabilir?”

Kitapta modern insan; mutsuz, doyumsuz, kendine yabancılaşmış, yalnız korku ve endişe dolu olarak tanımlanmıştır. Rollo May, bu kitabında içinde yaşadığımız endişe çağında modern kadın ve erkeğin, toplumun "normal" hale gelmiş nevrotik yapısından nasıl etkilendiğini inceliyor ve gü¬nümüz insanının çelişkilerini espri ve hayal gücü zenginli¬ğiyle donanmış olarak ortaya koyuyor. Şu belirtilmektedir ki, bu kitap, itaatkârlığı erdem sanan ve yaşadıklarını iddia eden "ölü" insanlar için değil; yüzyıllık yalnızlığı sona erdirmek, ruhunu uyandırmak ve kendini bulmak isteyen insanlar için. O halde görevimiz kendimize dair algımızı güçlendirip çevremizdeki karmaşa ve şaşkınlığa rağmen ayakta durmamızı sağlayacak içsel güç merkezlerimizi bulmaktır. Kitabın yönelttiği soruların temel amacı budur.

Rollo May ise kitabını şu cümlelerle tanımlamaktadır; “Bu kitap bir psikoterapi alternatifi değildir. Bir gecede etki edecek basit ve kolay çözümler öneren bir kişisel gelişim kitabı da değildir. Ancak değerli ve derinlikli bir görüşe göre her iyi kitap aslında bir kişisel gelişim kitabıdır; kendini ve kendi deneyimlerinin yansımalarını kitapta görerek kişisel bütünlük sorunlarına yeni bir ışık altında bakmalarını sağlayarak okuyucuya yardım eder. Ayrıca kitapta, benliğin gizli katmanlarının psikolojisine dair yeni görüşlere değinmekle kalmayıp çağlar boyunca edebiyat, felsefe ve etik alanlarında insanların kişisel güvensizlik ve krizleriyle en iyi nasıl yüzleşip onları yapıcı bir hale getirebileceklerini anlamaya çalışanların bilgeliklerine başvuracağız. Amacımız çağımızın güvensizliğine karşı durabilmemizi sağlayacak yöntemler bulmak, içimizdeki güç merkezini ortaya çıkarmak ve çok az şeyin güvende olduğu günümüzde, itimat edebileceğimiz değer ve amaçlara ulaşabilmemizi sağlayacak yolu elimizden geldiğince işaret edebilmektir”.

> **Yola çıkmak kaygıyı çoğaltmaktır;**
> **yola çıkmamaksa kendini kaybetmektir…**
> **Ve en üst anlamıyla yola çıkmak kendi benliğinin farkına varmaktır.**
> **— Kierkegaard**

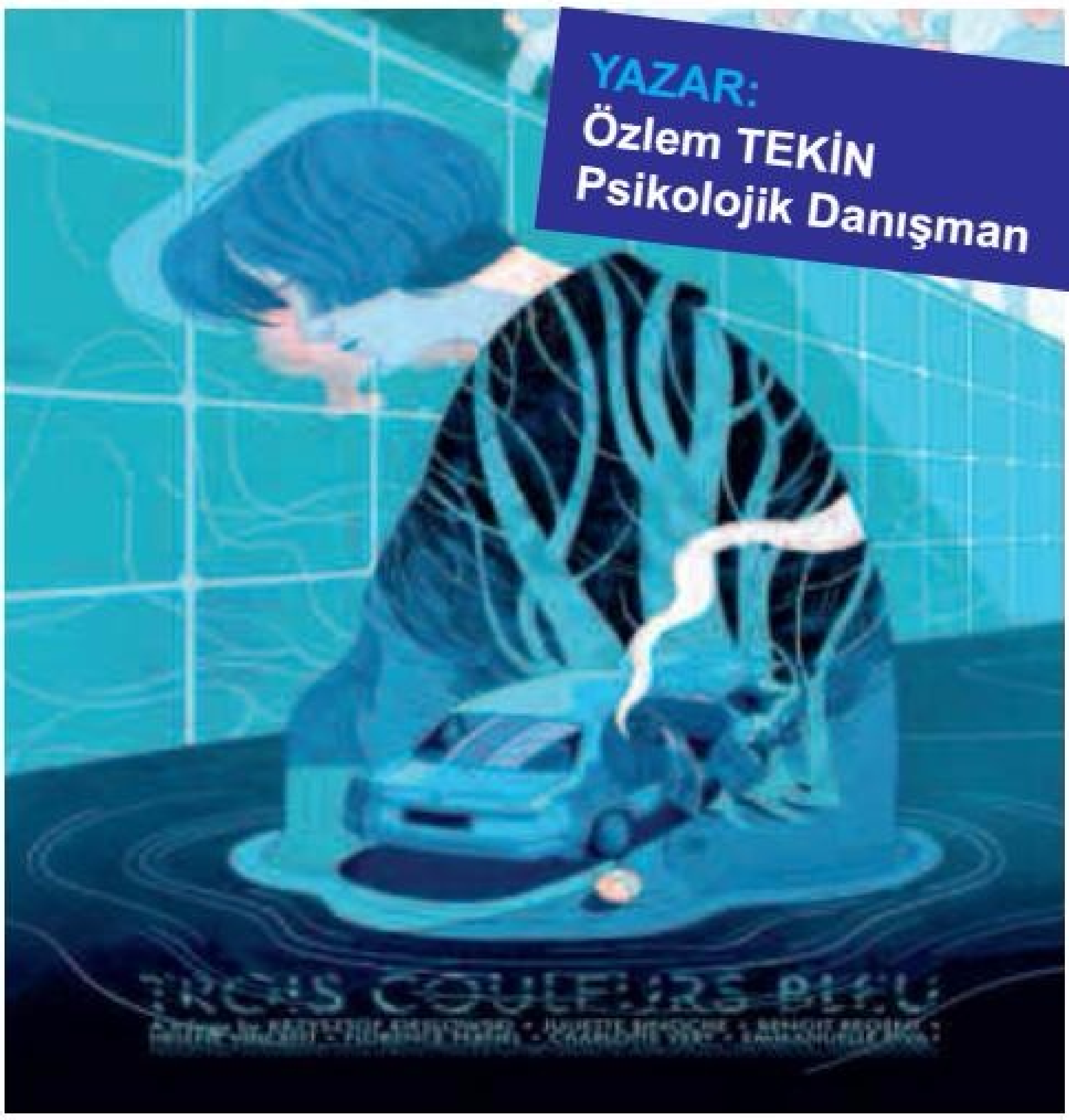
Kitabın nasıl bir dil ve üslup kullandığına da değinecek olursak; içeriğinde muazzam bir üsluba sahip olup aynı zamanda çeviri eser niteliği taşımasının etkisiyle de kompleks cümleler bulundurmaktadır. Bu cümleler anlaşılırlığı zorlaştıracak düzeyde terimsel ifadeler içermemektedir.

Rollo May’ in bu çok değerli eseri hakkında bahsettiklerimizin neticesinde sizde kendinizi tanıyacağınız, varoluşunuzu keşfedeceğiniz bu yolculuğa çıkmak isterseniz keyifli okumalar dilerim…

FİLM TANITIMI

THREE COLORS: BLUE

Yönetmen:
Krzysztof Kieślowski
Oyuncular:
Juliette Binoche, Benoit Regent, Emmanuelle Riva, Charlotte Very, Florence Pernel
Türü: Dram
Yapım yılı: 1993
Süre: 94 dk
Imdb: 8.0



YAZAR:
Özlem TEKİN
Psikolojik Danışman

Kieślowski'nin yönetmenliğinden izlediğimiz Three Colors: Blue Three Colors üçlemesinin ilk filmidir. Julie'nin varoluşunun anlamını kaybetme sürecini ve tekrar hayata tutunmasını rahatça görebileceğimiz bir başyapıttır. Filmin ana teması özgürlüktür.

Filmin Psikolojik Açıdan İncelenmesi

Julie (Juliette Binoche): Yaşadığı travmatik olay sonucu sarsılan Julie Travma Sonrası Stres Bozukluğunun belirtilerini göstermektedir. Travmayı çağrıştıran uyarıcılardan kaçınmaktadır, uyarıcılarla karşılaştığında ya da baş edemediğinde fiziksel ve psikolojik belirtiler göstermektedir. Yüz ifadesinden çaresizlik yaşadığı açıkça görülmektedir.

Hayatının anlamını kaybeden, çaresizliğe sürüklenen, geçmiş yaşamından tamamen uzaklaşmaya çalışan, bunun için de ona geçmişi hatırlatan ne varsa hayatından çıkarmak isteyen biridir. Sartre'nin bakış açısına göre Julie var olmaktan suçluluk duymaktadır. Bu yüzden tüm sorumluluklarını bir kenara bırakarak hayattan kendini soyutlamaya çalışmaktadır. Böylece özgürlüğüne kavuşacağına inanmaktadır. Travmatik olayla yüzleşmekten kaçınmakta, acısını yaşamak istememektedir ama kendine daha fazla acı çektirdiğinin farkında değildir. Varoluşsal sancılarına ortak olacağımız bir karakter olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlardan kendini soyutlamaya çalışmaktadır. Travmatik olay sonrasında varoluşsal bir boşluğun içinde olduğunu anlamaktayız. Acı ve ölümle yüzleşemediği süre içerisinde umutsuzluğa doğru sürüklendiğini görmekteyiz. Hayatının her dakikasının önemli olduğunu fark etmeye başladığında acılarıyla baş etmek için harekete geçecektir.

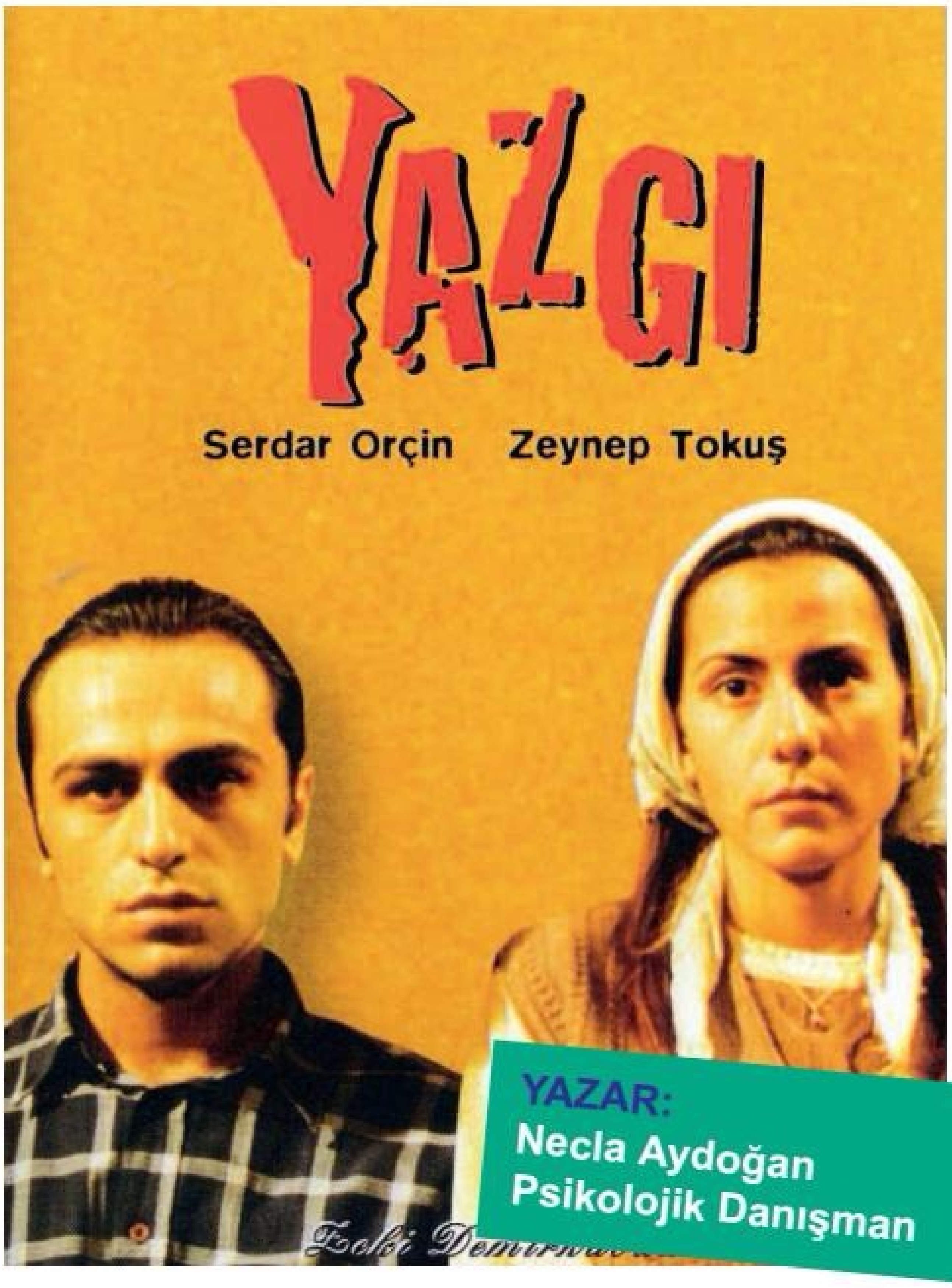
Sayfayı çevirin

Olivier (Benoit Regent): Julie’nin hayata yeniden tutunmasına yardımcı olan, ona yeniden sevginin var olduğunu gösteren biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Filmde hâkim olan genel düşünce bireyin varoluşsal faktörlerden kaçışı ve sonunda bu faktörlerle yüzleşmesidir. Aslında hepimizin zaman zaman sorguladığı varoluş nedenlerimizi bu sefer Julie’nin gözünden görmekteyiz. Geçmişten kaçarak varoluşumuza anlam katamayacağımızı ancak sorumluluk alarak bir şeylerin üstesinden geleceğimizi görmekteyiz.

FİLM TANITIMI : YAZGI

Yönetmen:
Zeki Demirkubuz
Oyuncular:
Serdar Orçin,
Zeynep Tokuş,
Engin Günaydın,
Demir Karahan
Tarih: 2001
Yapım: Türkiye
Imdb: 7.7



YAZAR:
Necla Aydoğan
Psikolojik Danışman

Albert Camus' un 1942 yılında yazdığı ve birinci basımı 1986 yılında yapılan meşhur romanı Yabancı (The Stranger) ' nın bir uyarlaması olarak sinema dünyamıza kazandırılan Yazgı filmi, varoluş üzerine çekilmiş en gerçekçi filmlerden biri olmayı başarıyor. Başarının ardında film boyu yapılan derin analizler, ana karakter Musa' nın yaşamı sorgulayışını yansıtan diyaloglar ve yönetmen Zeki Demirkubuz' un kendine has tarzı yatıyor.

Filmin Psikolojik Açıdan İncelenmesi

Musa (Serdar Orçin): Filmin ana karakteri olan Musa, yaşamın anlamsızlığına inanan, alacağı önemli kararların olası sonuçlarını önemsemeyen, en basit fikir beyanlarında bile "Benim için fark etmez." cümlesini esas almış bir karakterdir. Onun bu boşvermişliği ve hayatı dair herhangi bir beklenti içinde olmayışı diğer karakterlerle olan diyaloglarında sıkça hissedilir. Bu diyalogların bazılarına Musa' nın sessizliği damga vururken bazılarında da ise varoluşa dair doyurucu sohbetler gerçekleşmiş olur.

Sinem (Zeynep Tokuş): En temel kadın karakter olan Sinem, hikayede oldukça önemli bir noktaya sahip. Zira Musa' nın umursamaz tavırlarını ortaya çıkaran yine Sinem oluyor. Aynı işyerinde çalışıyor olmalarının getirdiği bir tanışıklık olmasına rağmen her konuşmada Musa' yı yeniden sorgulayan Sinem, filmde pek çok acıyı kabullenen ve bir şekilde hayata tutunmaya çalışan bir konumda bulunuyor.

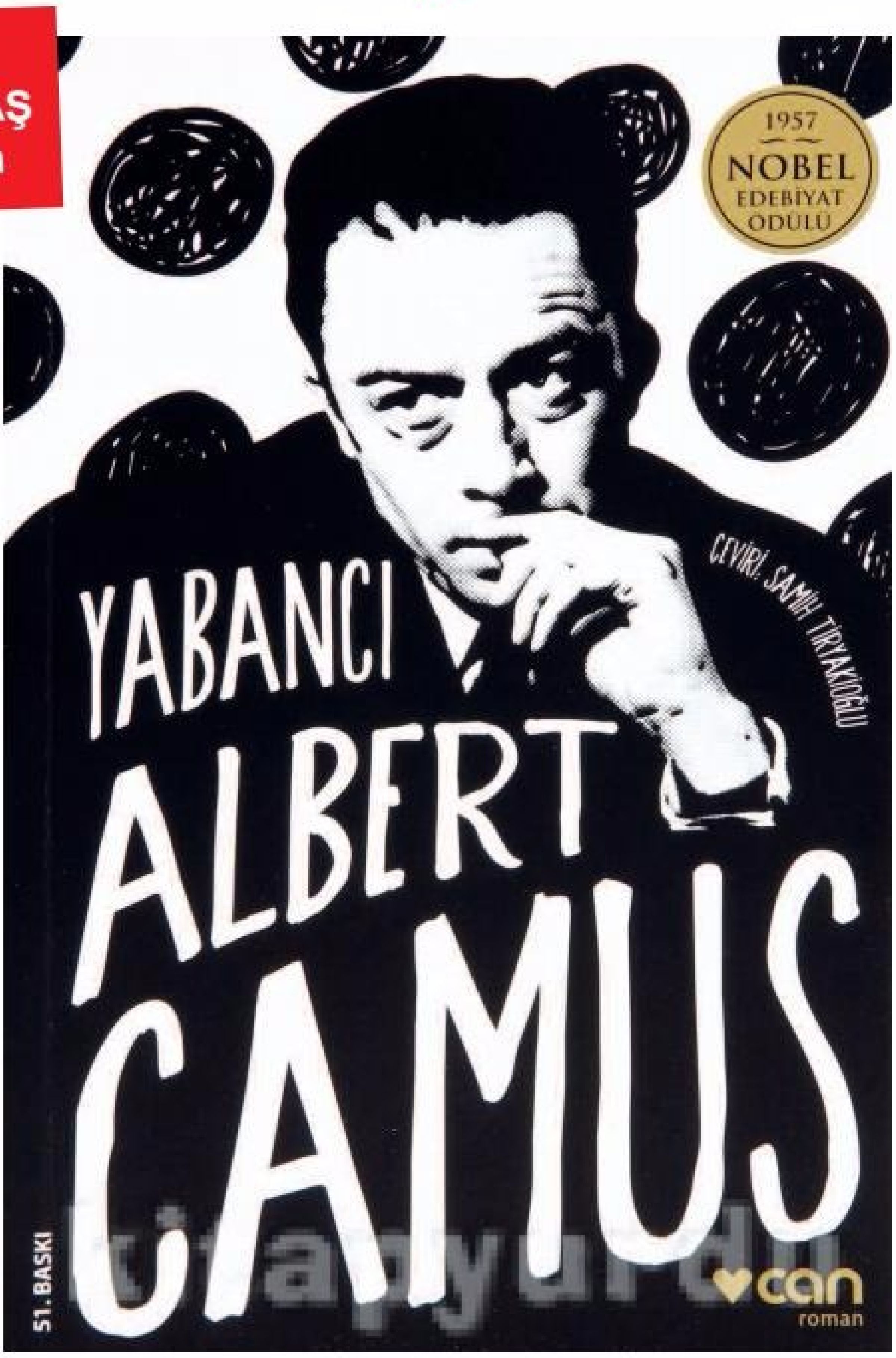
Necati (Engin Günaydın): Mahallenin pek de seveni olmayan, kötü işlere bulaşmış karakteri olarak karşımıza çıkan Necati, Musa' nın görünürdeki tek arkadaşı. Kapı komşusu olan bu ikili zaman zaman bir araya gelerek sohbet ederler. Necati' nin hareketli yaşamı içerisinde tehlikeli davranışları da barındırmasına rağmen Musa her zamanki gibi olaylar karşısındaki kayıtsız tavrını sürdürerek Necati ile arkadaşlığını sürdürür.

Naim: Musa' nın iyi yürekli, babacan patronu. Çalışanlarıyla patron-çalışan ilişkisinden ziyade bir dost gibi ilgilenen Naim, film boyu bu tavrını sürdürür. Ancak pek çok insan gibi hayatın karmaşık yapısı içinde onun da sorunları vardır.

Film genel olarak ağır bir şekilde ilerliyor olsa da sessizliğin hakim olduğu sahnelerde bile yaşamın anlamı, ölüm olgusu, özgürlük gibi konularda düşünmek ve sorgulamak için oldukça güzel fırsatlar sunuyor. Bu dakikalarda o ağır havadan çıkıyor etkileyici bir hikayenin sizi sona doğru sürükleyişine izin veriyorsunuz. Ayrıca filmde Albert Camus' un kitabından uyarlanan ve 60' lı yılların kült filmi haline gelmiş Yabancı (Lo Straniero) filmine yapılan göndermeler de mevcut. Bu sayede iki filmin karakterlerini karşılaştırma ve sinemamızın böylesine derin bir konuyu inceleyiş şeklini değerlendirme fırsatını da yakalamış oluyorsunuz.

VAROLUŞ TEMALI BEŞ KİTAP

HAZIRLAYAN:
Havva Merve BEKTAŞ
Psikolojik Danışman



"Bugün annem öldü. Belki de dün, bilmiyorum" cümlesiyle çarpıcı bir başlangıç yapan yazar, kitap boyunca dünyanın boş ve manasız olduğunu vurgular. Kitabı okurken "ölümü" kabul edişteki doğallık okuyucuya bir miktar rahatsızlık verse de kendinizi kitabın akıcılığına teslim olmuş bulursunuz. Varoluşçuluğun önemli bir kavramı olan "Saçma"nın etrafında şekillenen bu kitap tam bir başyapıt niteliği taşımaktadır. Adını hiçbir zaman öğrenemediğimiz ancak soyadı Meursault olan ana karakterimiz, kitap boyunca soğukkanlı tavırları ile dikkat çeker.

"Bu işin benim dışımda görülüyor gibi bir hali vardı. Her şey, ben karıştırılmaksızın olup bitiyordu, kaderim bana sorulmadan tayin olunuyordu (…) İyi düşününce söylenecek bir şeyim olmadığını anlamaktaydım. Kendi kendimi seyrediyormuş gibi bir hisse kapıldım." Sözleri ise bize yabancılaşma kavramını çok iyi anlatır.

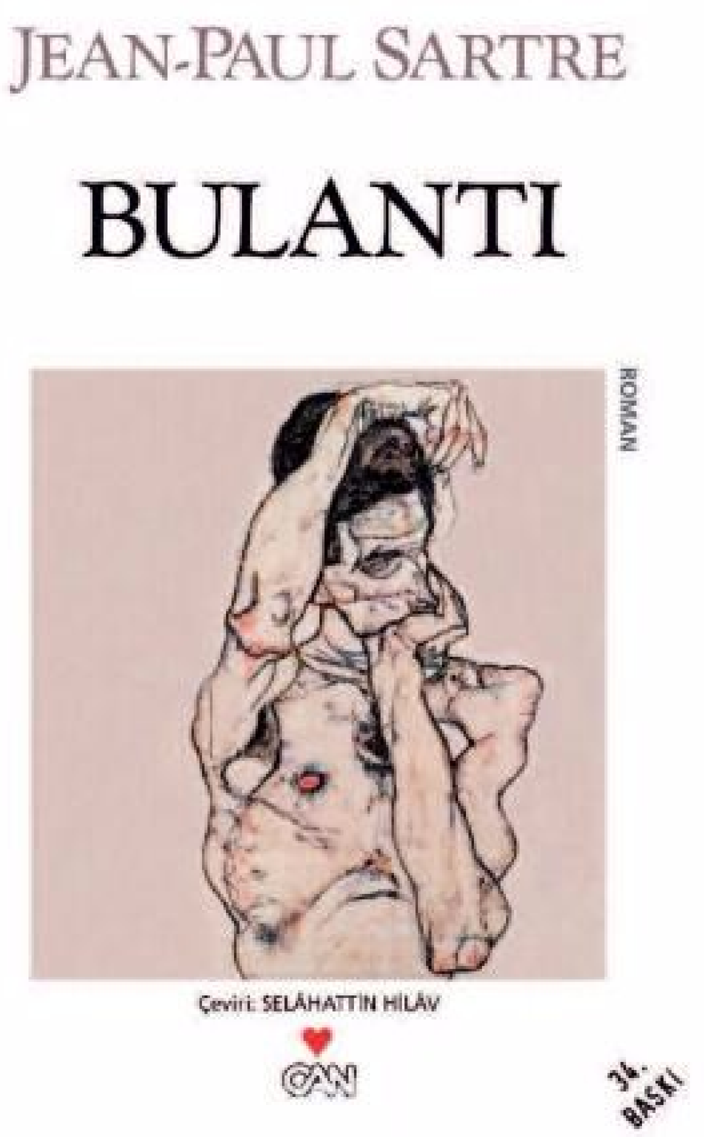
Ülkemizde Zeki Demirkubuz'un 2001'de çektiği "Yazgı" filminde, dünyada ise "Life of Pi" gibi herkes tarafından bilinen pek çok film ve müzik grubunun yaptığı şarkılarda bu kitabın etkilerinin görüldüğü aşikârdır.

FRANZ KAFKA
DAVA
MONTELLIER • MAIROWITZ
NTV

Dava, Kafka'nın ölümünden iki yıl sonra yakın arkadaşının katkıları ile basılmıştır. Ana kahramanımız bankada çalışan ve otuz yaşında oldukça sıradan bir yaşantısı olan Josef K.'dır. Kahramanımız, kendini bir sabah sebebini hiçbir zaman anlayamayacağı bir suç nedeni ile "dava" edilmiş bulur. Tutukludur ancak kendi evinde yaşayabilecek ve işine gidebilecektir. İlginç bir şekilde çevresindeki herkesin de bu durumdan haberi vardır.

Kafka'nın burada anlatmak istediği temel düşünce zaten çoğumuzun yaşam ya da dünya tarafından tutuklanmış olduğudur; fakat bunun bilincine çoğumuz hiçbir zaman varamayız. Kitap, okurken de okuduktan sonra da yaşamımızı sorgulamaya itecek bir kuvvete sahiptir. Sadece bu alıntı bile söylediklerimi kanıtlar nitelikte: **"…Ormanda yolunu yitirmiş çocuklar gibi terk edilmişlik içerisindeyiz. Önümde durup bana baktığında, ne sen benim içimdeki acıları anlayabiliyorsun, ne de ben seninkileri. Ve senin önünde kendimi yere atsam, ağlasam ve anlatsam bile, biri sana cehennemi sıcak ve korkunçtur diye anlattığında cehennem hakkında ne bilebilirsen, benim hakkımda da ancak o kadarını bilebilirsin…"**

Bulantı, aslında onun kendi öz varlığıdır, diyen Sartre, varoluşçuluk felsefesi ile ilgili yazılmış kitaplar söz konusu olunca değinmeden geçilmeyecek niteliğe sahip bir yazardır. Günlük biçiminde yazılmış bu kitaptır. Yazarın dili ve konunun ağırlığı bir arada düşünüldüğünde kitap okuyucuyu bir miktar zorlamaktadır. Hele ki Camus'un akıcı dili ile işlediği varoluş temalı bir kitaptan sonra bu kitabı okuyorsanız, sizi zorlaması işten bile değil. Ana kahramanımız Antoine Roquentin'dir. Ana kahramanımız 30 yaşında hiçbir şey yapmak istemeyen, yalnız yaşayan ve güneşi sevmeyen birisidir. Ünlü bir yazarın biyografisini yazmaya uğraşır.

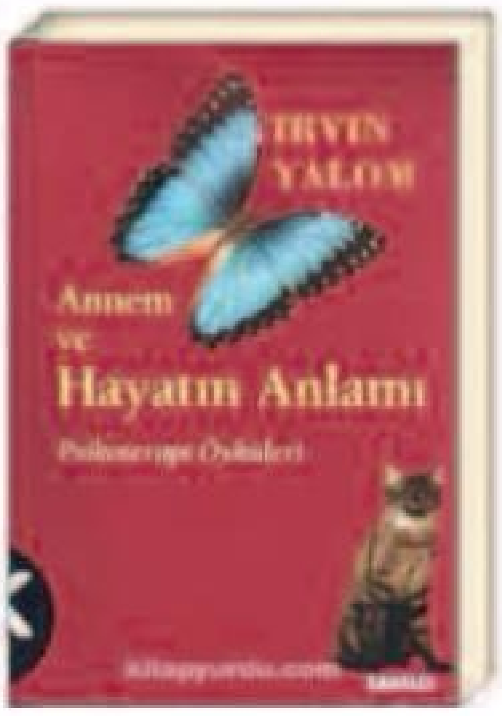


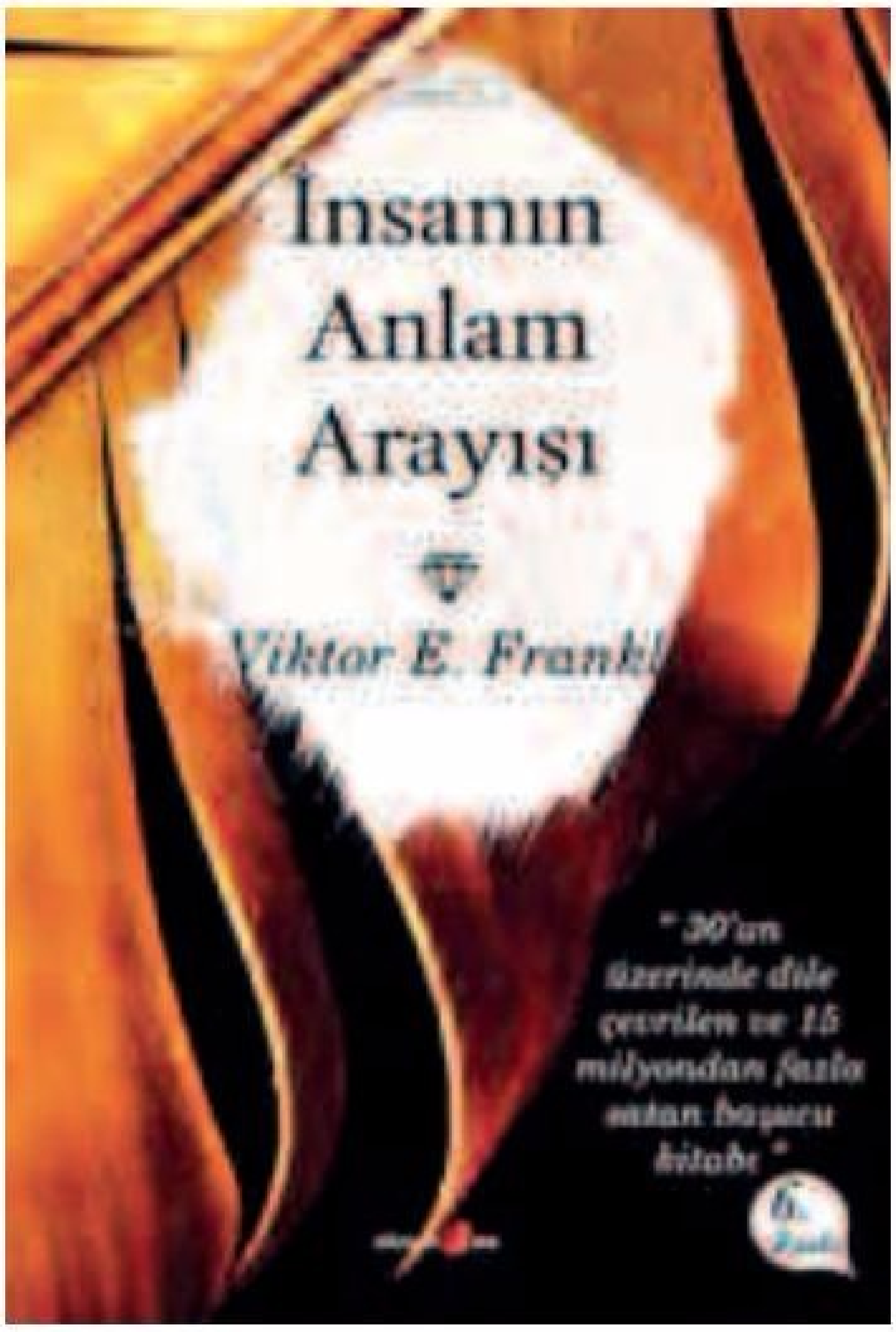
Varoluş konusu üzerine kafa yoruyorsanız mutlaka okumanız gereken kitaplardan birisi.

"Var olan her şey, nedensiz ortaya çıkar, zavallılığı yüzünden varoluşunu sürdürür ve rastgele ölür. Kendimi geriye doğru verip gözlerimi kapıyorum. Ama o anda, imgeler kendilerini toparlayıp sıçrıyor ve kapalı gözlerimi varoluşla dolduruveriyorlar. Varoluş insanın sıyrılamadığı bir doluluktur."

"Biz aslında bir anlamı olmayan, evrene fırlatılmış olmanın verdiği rahatsızlıkla baş etmek zorunda olan, anlam arayan yaratıklarız (…)" diyen Yalom benimsediği "Varoluşçu" yaklaşımın etkilerini hemen hemen tüm eserlerinde okuyucuya hissettirir.

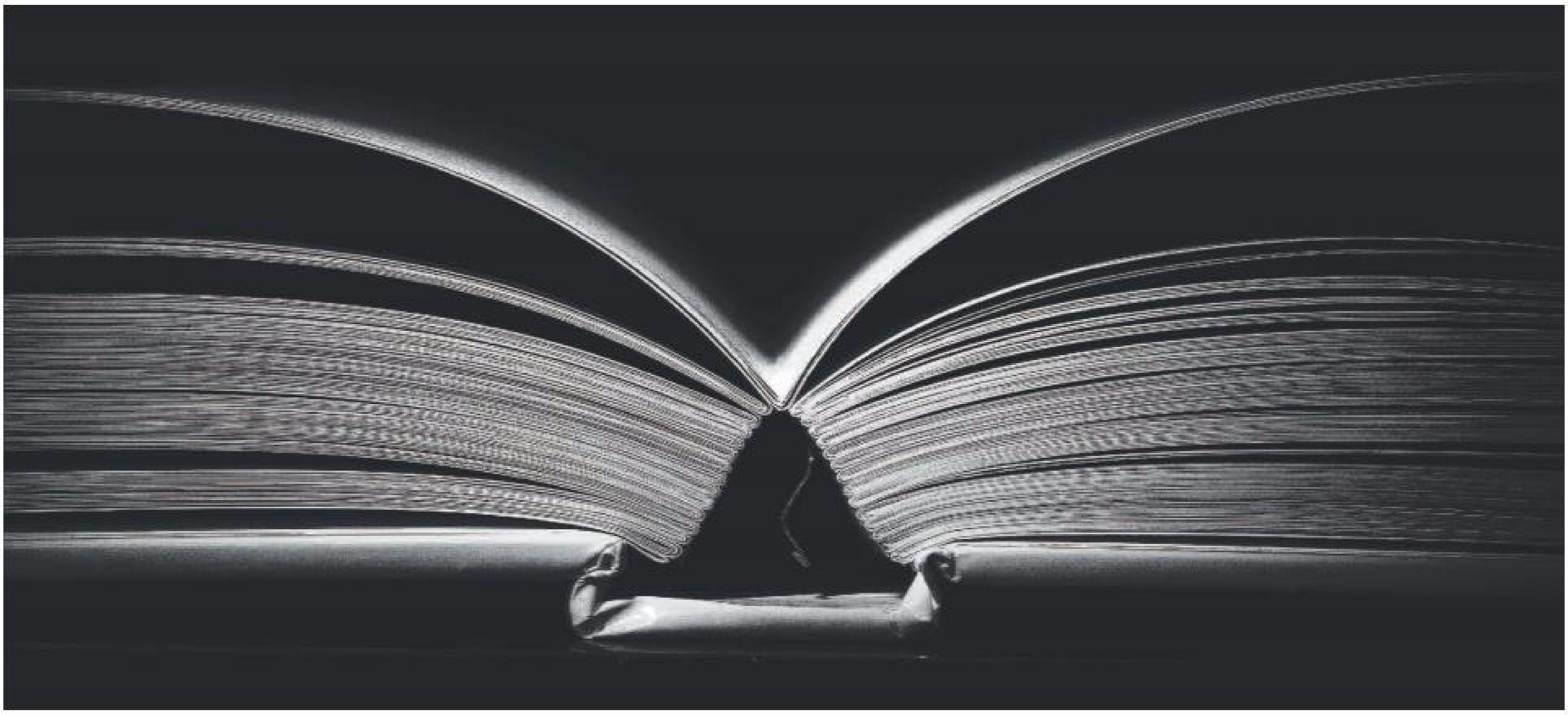
Bu kitap altı bölümden oluşur. **İlk bölüm**de Yalom'un kendi kabusları ve ölmüş üvey annesi ile yüzleşmesi anlatılır. **İkinci bölüm**de kanser hastalığına yakalanmasına rağmen yaşamdan kopmayan Paula vardır. **Üçüncü bölüm** ise bir grupla psikolojik danışma yaşantısına tanıklık etmemizi sağlar. **Dördüncü bölüm,** sayesinde ise bir yas terapisine tanıklık ederiz. Yalom genel olarak bu ve diğer bölümlerde okuyucu ile kendi terapi stilini ve lideri olduğu grupla psikolojik danışma yaşantısını buluşturur.




İnsanın Anlam Arayışı
Viktor E. Frankl
"30'un üzerinde dile çevrilen ve 15 milyondan fazla satan başucu kitabı"
6. Baskı

Kişisel görüşümden bahsederek başlamam gerekirse. Şimdiye kadar okuduklarım içinde beni gerçek anlamda en çok etkileyen ve yaşamımda iz bırakan kitaplardan birisidir. Sanırım bunun sebebi, yazarın kitabını ve kuramını doğrudan yaşadıkları ile ilişkilendirmiş olması. Zira kendisi eşi ve ailesini bu kampta kaybetmiştir.

Kitap üç bölümden oluşur; **ilk bölüm,** yazarın Nazi toplama kamplarında yaşadığı olayları ve bu olaylarla nasıl başa çıktığını anlatır. **İkinci bölüm**de ise "Genel İlkeleriyle Logoterapi" ele alınır. Bu yaklaşım varoluşçu anlayışla da yakından ilgilidir. Yazar **"Bir insanın, yaşamın yaşamaya değer oluşuna ilişkin kaygısı, hatta umutsuzluğu, varoluşsal bir bunaltıdır. Ama kesinlikle ruh hastalığı değildir."** der. **Üçüncü bölüm,** "Trajik Bir İyimserlik Tartışması"dır. Yazar bu bölüme Freud ile kendi kuramını ve bakış açısını karşılaştırır. Frankl, insanların doğuştan kötü olduğunu ve aç kaldığında id'leri ile hareket edeceklerini söyleyen Freud'a kampta yaşadıklarını örnek göstererek acı ve açlığa rağmen onurlu kalınabileceğini anlatıyor.



KAYNAKÇA

Corey,G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. (T. Ergene, çev.) s. 156 157. Ankara. Mentis.

Freud, A. (2004). Ben ve Savunma Mekanizmaları, çev. Yeşim Erim, İstanbul: Metis.

Gençtan, E. (1990). Varoluş ve Psikiyatri. Ankara: Metis.
Geçtan, E. (?). Varoluşsal Psikolojinin Temel İlkeleri. Ankara Üniversitesi Dergisi, 13-17

http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/494/5806.pdf

http://hilalbebek.com.tr/varolussal-kaygilar-olum-ve-yalnizliga-karsi-ask/

Kenarlı, Ö. (2010). Varoluşcu Terapi (Viktor e. Frankl, Rollo May). tavsiyeediyorum.com: http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_11350.htm adresinden alındı.

Kurtar, S., (2015). Bibliotech Dergisi Ölüm Sayısı Yıl:7, Sayı:21

Öztürk, Z., Karakuş, G. (2012). Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal); 21(1):42-79

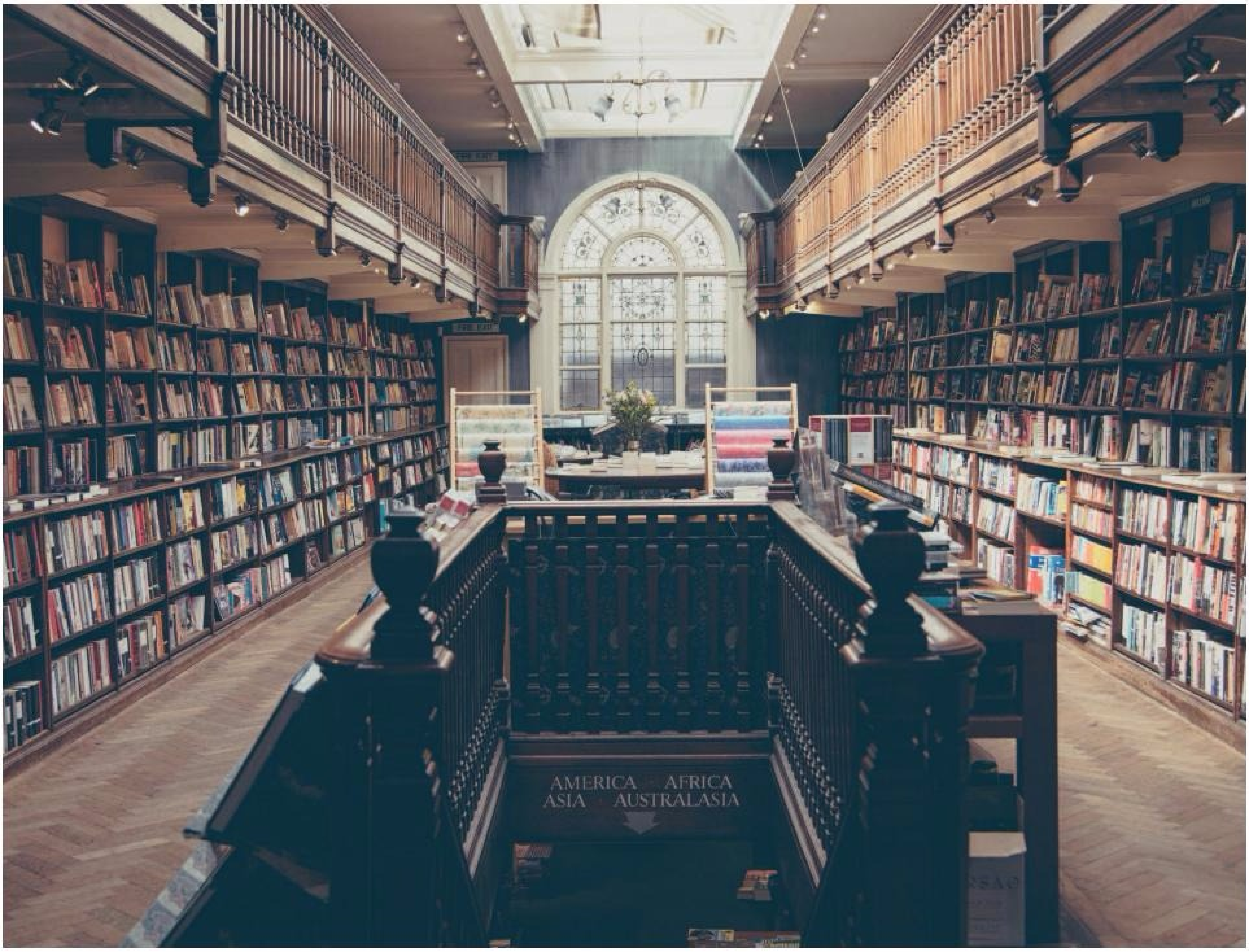
Sayar, K. (2000) Varoluşcu Psikoloji Açısından Anksiyete. Yeni Symposium. doi: 38 (2): 43-50, 2000

Sayar, K. (2011). Varoluş ve Endişe. Ulusal Anksiyete Günleri Konuşması. Erişim Tarihi 13 Temmuz 2017, http://www.kemalsayar.com/KatagoriDetay-VAROLUS-VE-ENDiSE-12.html

Sharf, R. (2014). Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları.(N.V.Acar,Çev), Ankara: Nobel.

Yalom, I. (2014).Varoluşçu psikoterapi.(Z. Babayiğit,Çev), İstanbul: Kabalcı.

Yalom ID. (2001). Varoluşçu Psikoterapi. Kabalcı Yayınları.



AĞUSTOS- EYLÜL 2017

PERSONA

VAROLUŞ

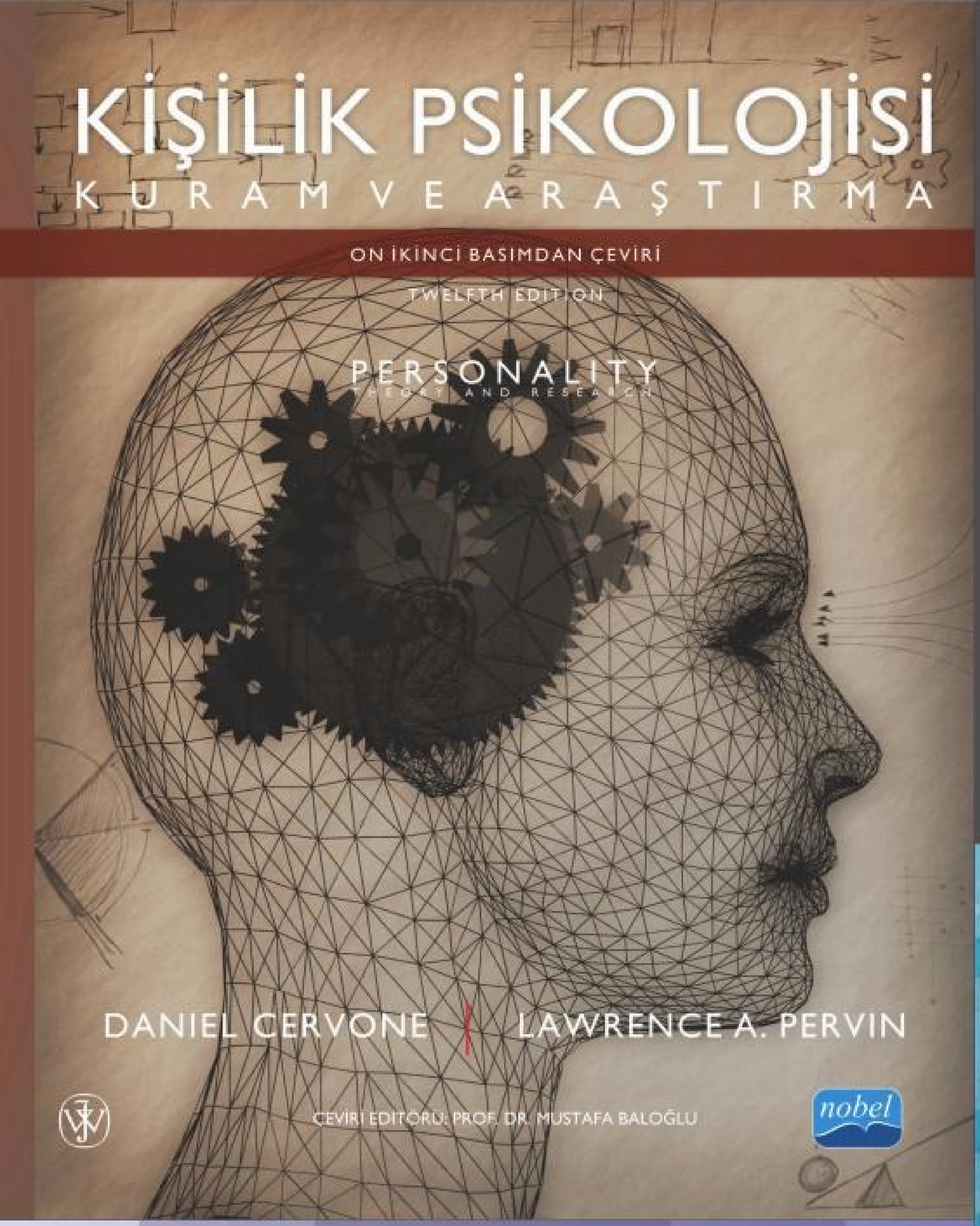
twitter.com/personadergisi

instagram.com/personadergisi

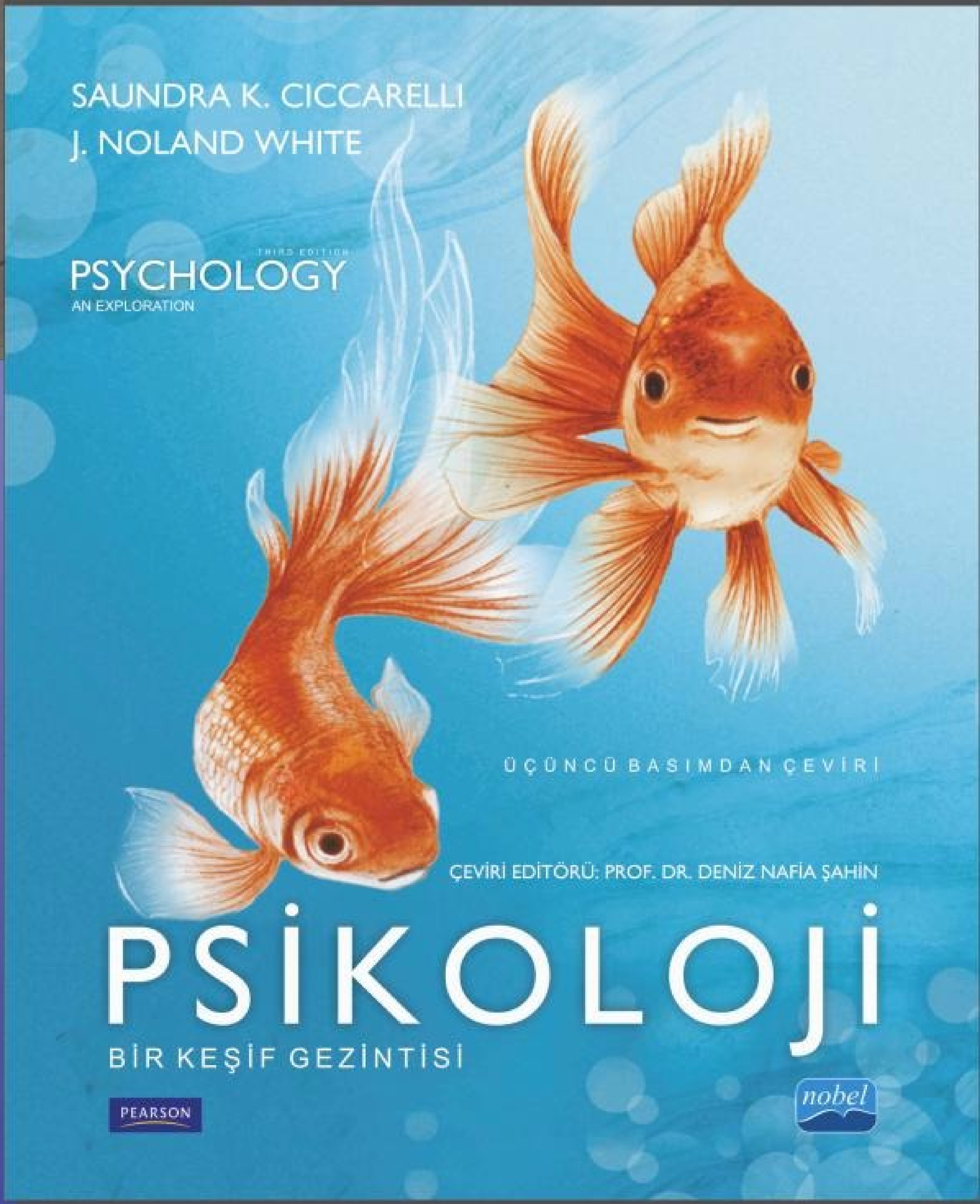
facebook.com/psikolektif

psikolektif.com

Görüş ve Önerileriniz İçin
iletisimpersona@gmail.com



KİŞİLİK PSİKOLOJİSİ
KURAM VE ARAŞTIRMA
ON İKİNCİ BASIMDAN ÇEVİRİ
TWELFTH EDITION
PERSONALITY
THEORY AND RESEARCH
DANIEL CERVONE | LAWRENCE A. PERVIN
ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: PROF. DR. MUSTAFA BALOĞLU
nobel



SAUNDRA K. CICCARELLI
J. NOLAND WHITE
THIRD EDITION
PSYCHOLOGY
AN EXPLORATION
ÜÇÜNCÜ BASIMDAN ÇEVİRİ
ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: PROF. DR. DENİZ NAFİA ŞAHİN
PSİKOLOJİ
BİR KEŞİF GEZİNTİSİ
PEARSON
nobel

SEVENTH EDITION
YEDİNCİ BASIMDAN ÇEVİRİ
Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Introduction to Counseling and Guidance
Robert L. Gibson
Marianne H. Mitchell
PEARSON
Çeviri Editörü
Prof. Dr. Süleyman Doğan
nobel

Bu derginin basımını üstlenen NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK ' a teşekkürler.